د. لارى جيه كوينج

مؤسس أكثر الندوات عن التربية ورعاية الأبناء شهرة فى الولايات المتحدة

حلول سريعة ودائمة من أجل راحة الآباء
وتنمية ثقة الأطفال فى أنفسهم





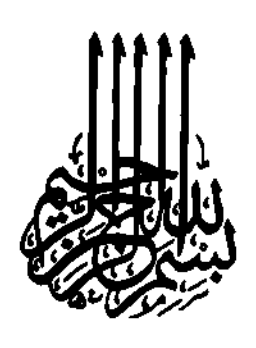





أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

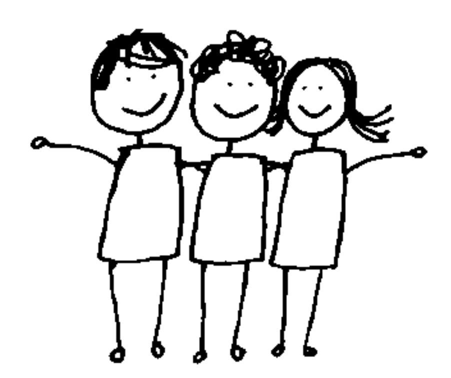


التربية الذكية


بسم الله الرحمن الرحيم

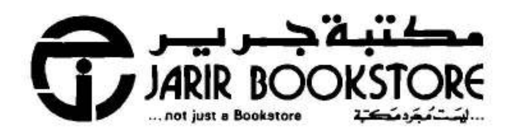
التربية الذكية

حلول سريعة ودائمة من أجل راحة الآباء
وتنمية ثقة الأطفال فى أنفسهم



د. لارى جيه كوينج





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

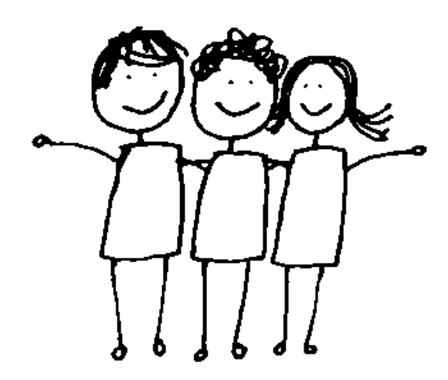
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**



إعادة طبع الطبعة السادسة ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

smart DISCIPLINE®



Fast, Lasting Solutions for Your Peace of Mind and Your Child's Self-Esteem

LARRY J. KOENIG, PH.D.





HarperResource
An Imprint of HarperCollinsPublishers



أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

المحتويات


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية



الجزء الأول

نظام التربية الذكية


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

١

البداية مع نظام التربية الذكية

هل ترغب في أن تضع حداً لمشاجرات ومشاحنات أطفالك؟ وأن تجعلهم يفعلون ما تطلبه منهم من أول مرة، وبدون أن تضطر إلى الصراخ والصياح؟ نعم، من المؤكد أنك ترغب في ذلك مثل كل الآباء، وهو ليس بالأمر المستحيل، كما أنك سوف تشعر بتغير رائع حقاً عندما يصبح أطفالك متحمسين من تلقاء أنفسهم للسير على القواعد المقررة في البيت وفي المدرسة.

ونظام التربية الذكية يستخدمه الآن آلاف الآباء الذين كانوا قد تعبوا وسئموا من تلك المعارك التي كانت تدور بينهم وبين أطفالهم كل يوم، وهؤلاء الآباء أصبحوا يعرفون الآن أن تربية الأبناء من الممكن أن تكون شيئاً مبهجاً بصورة رائعة، فقد اكتشفوا أن الآباء والأبناء من الممكن أن يتعايشوا معاً في سلام وهدوء، وأن الأطفال من الممكن أن يتعلموا أن يتابعوا حياتهم في انسجام دون أن يشكلوا لمن حولهم أية صعوبات.

وبعد، ألن يكون جميلاً إذا استطعت أن تجعل أطفالك:

- يتوقفون عن التشاجر والتشاحن.
- يتوقفون عن البكاء والنحيب.
- يتوقفون عن مقاطعتك وأنت تتحدث على الهاتف.
- يؤدون واجباتهم المنزلية في الوقت المقرر لها وبدون مشاحنات.
- يستيقظون من نومهم ويستعدون للمدرسة في الوقت المناسب بدون أن تضطر إلى توبيخهم وتعنيفهم حتى يفعلوا ذلك.
- يسيرون على القواعد المفروضة بدون أن تنبههم إلى ذلك عشرات المرات.
- يؤدون الأعمال المنزلية المطلوبة منهم قبل أن تطلب منهم ذلك.

- يعاملونك أنت وإخوتهم وأخواتهم بالاحترام الواجب.
- يرتبون حجراتهم.
- يحسنون السلوك في المدرسة.

هذه كلها أمور ممكنة مع استخدام نظام التربية الذكية الذي يقوم اليوم المئات من علماء النفس والمعالجين في مجال الأسرة بتدريسه. كما أن البعض منهم يطلب من الأسر التي يتعامل معها تطبيقه، وعندما أسألهم عن سبب ذلك، يخبرونني أنه راجع إلى أن هذا النظام يحقق نجاحاً، ويوضحون ذلك بقولهم إنه على الرغم من توافر الكثير من المعلومات الجيدة الأخرى في مجال التربية ورعاية الأبناء، فإن نظام التربية الذكية هو النظام الوحيد الذي يعتبر سهلاً في استخدامه وفعالاً في نتائجه بصورة ملحوظة.

وأنا أعرف أن هؤلاء الأشخاص لا يقولون لي ذلك على سبيل المجاملة، وسبب ذلك هو أنهم يعقبون كلامهم هذا بتوضيح كيف أنهم قد استخدموا نظام التربية الذكية مع أطفالهم بالتحديد. وقد روى لي أحدهم مؤخراً كيف أن طفله البالغ من العمر ست سنوات قد قال له ذات يوم بينما كان يستعد للنوم: "كان من الممكن أن أحصل على حلوتي المفضلة اليوم إذا كنت قد اخترت أن أرتب حجرتي في الموعد المقرر لذلك، وأعتقد أنني في مساء الغد سوف أسعى إلى أداء هذه المهمة في وقت مبكر"، وقد علق هذا العالم والأب في نفس الوقت على ذلك قائلاً لي: "لم يكن في وسعي أن أعلم طفلي شيئاً كهذا بنفسي، فنظام التربية الذكية هو الذي علمه هذا الدرس".

وأنا وزوجتي نعرف تماماً ما الذي كان يعنيه، فنحن قد توصلنا تدريجياً إلى نظام التربية الذكية على مدار سنوات عديدة داخل أسرتنا. فنحن، أيضاً، كنا نريد الراحة والهدوء داخل البيت، وذلك بعد أن وصلت المشاجرات والصراخ والمجادلات مع أطفالنا والسلوكيات السلبية من جانبهم وتصرفاتهم التي لا يمكن التسامح معها إلى مرحلة حرجة. فكثيراً ما كنا نذهب إلى النوم ونحن في حالة من الإرهاق والقلق الشديد، ونعقد العزم على أننا في اليوم التالي سوف نؤدي بشكل أفضل، ثم يأتي هذا اليوم لنجد منذ بدايته أننا على نفس الحال، وأننا مضطرون إلى الصراخ والصياح فقط حتى نحملهم على الاستعداد والذهاب إلى المدرسة حتى نذهب نحن إلى عملنا.

وليس معنى هذا أن أطفالنا كانوا أطفالاً سيئين. لا، فلم يكن هذا هو الحال، ولكن كل ما في الأمر هو أنهم كانوا قد اعتادوا على أن يحصلوا على ما يريدونه باتباع وسائل

سيئة إلى حد ما. ولحسن الحظ، فقد استطعنا أن نعلمهم أن يختاروا خيارات سلوكية أكثر تهذيباً وهدوءاً، وقد أدركنا أنه يجب علينا لكي نفعل ذلك أن نتوصل إلى طريقة تتناسب مع أسلوب الحياة الحديثة المشحونة بالعمل والانشغال، طريقة تحقق النجاح لنا ولهم، ونستطيع أن نواصل العمل بها في اتساق وثبات.

وكان نظام التربية الذكية هو النتيجة، واندهشنا عندما رأينا أن سلوك أبنائنا قد تغير في غضون عدة أيام، والقواعد التي كانوا يتجاهلونها من قبل أصبحوا الآن يسيرون عليها من غير شكوى، وأعمالهم المدرسية أصبحوا يؤدونها ويسلمونها في الوقت المقرر. وأحد أطفالنا والذي كانت تقاريره المدرسية المتعلقة بالسلوك سيئة للغاية، قد تحسّن وأصبحت هذه التقارير تمتدح فضائله كتلميذ جيد، والأفضل من هذا كله هو أننا قد توقفنا عن الصراخ والصياح، وهو الأمر الذي كنا نكرهه بشدة.

وأصبح الآن كل من المتخصصين والآباء متحمسين لنظام التربية الذكية، وأصبح هناك في كل عام أكثر من ثلاثة آلاف ندوة عن هذا النظام ينظمها المسئولون في المدارس والمستشفيات والجمعيات الدينية وأيضاً أصحاب العمل، وهي الأكثر من غيرها من الندوات عن التربية ورعاية الأبناء اجتذاباً للجمهور في الولايات المتحدة. ودائماً ما يطالعنا الحاضرون في هذه الندوات بنفس النتائج التي شهدناها أنا وزوجتي مع أطفالنا.

وأملي هو أن تجد أنت أيضاً نظام التربية الذكية ذا فائدة عظيمة داخل أسرتك. في البداية، ومثل آلاف الآباء الآخرين، سوف تجد تحسناً سريعاً إلى حد ما في سلوك أطفالك وذلك في غضون أسبوع واحد أو أسبوعين، ثانياً، ومع قيامك بتطبيق الأفكار الموجودة في هذا الكتاب، سوف تجد أن أفكارهم ومعتقداتهم عن أنفسهم قد قويت وتحسنت بشكل كبير، وهذا أمر طيب، فأنا أؤمن بشدة أن الأطفال الذين لديهم عن أنفسهم معتقدات إيجابية، لا يؤدون بشكل أفضل في المدرسة والحياة فحسب، ولكن سلوكهم يصبح أفضل بكثير في كل مراحل حياتهم المختلفة.

وهناك فائدة رئيسية أخيرة لنظام التربية الذكية وهي أنه سوف يعمل على تقوية علاقاتك مع أطفالك. والسبب في الأهمية الكبيرة لهذه المسألة هو أن ملايين المراهقين اليوم تجمعهم علاقات سيئة للغاية مع آبائهم، وهذا شيء مأساوي، وقلوب عدد كبير من الآباء والأمهات مفطورة في هذه الأيام بسبب عناد وتحدي أبنائهم لهم، وهذا شيء من الممكن اجتنابه تماماً.

ويوفر نظام التربية الذكية للآباء طريقة فعالة لتربية وتأديب أطفالهم، وذلك في نفس الوقت الذي يقومون فيه ببناء وتقوية علاقاتهم بهم. فسوف تجد أنه من المعقول تماماً أن تكون قادراً على أن تحث أطفالك على السلوك الطيب، بل وتعاقبهم على السلوك السيئ، بدون أن تدمر علاقتك بهم، وعندما يصبح في مقدورك أن تحث على التعاون والحب في وقت واحد، تكون بذلك قد حققت النجاح في رسالتك معهم، وهدفي هو أن أريك كيف تفعل ذلك تماماً.

يبدو ذلك أمراً أجمل من أن يصبح حقيقة، أليس كذلك؟ ولكنك إذا كنت، مثل معظم الآباء، تتعامل مع نفس المشكلات القديمة يوماً بعد يوم، فمن المحتمل أن جزءاً منك يقول: "آمل بشدة أن يفلح ذلك، وإذا ما أمكنني أن أجعل أطفالي يسلكون سلوكاً طيباً كالأسوياء من البشر، إذاً لكان هذا الكتاب يساوي وزنه ذهباً!".

وأمر رائع أن يستجيب الأطفال لآبائهم طواعية واحتراماً، ولكن الأفضل من ذلك هو أن يشعروا بقدر كبير من احترام الذات والثقة بالنفس.

والجميل في أن تكون مشاعر أطفالك تجاه أنفسهم طيبة هو أن ذلك يجعلهم يميلون إلى أن يحسنوا السلوك، فكلما زادت ثقة الطفل في نفسه، أصبح حسن السلوك بصورة أكبر. بالطبع سوف تكون هناك أوقات يتصرف فيها الطفل على نحو سيئ، حتى إذا كانت ثقته في نفسه عالية. ولكن هذه التصرفات لن تكون على الأرجح بالغة السوء، كما أنها لن تتكرر كثيراً.

وغرس احترام وتقدير الذات في نفوس وأذهان الأطفال هو جزء مكمل لبرنامج التربية الذكية، ولذلك، ففي المرحلة التي سوف تلي تعلم نظام التربية الذكية، سوف تتعرف على:

- كيفية تكوين المعتقدات، الإيجابية منها والسلبية.
- السبب في أن هذه المعتقدات تعتبر شيئاً فعالاً.
- عملية مكونة من ثلاث خطوات لغرس المعتقدات الإيجابية في الأطفال.
- كيفية تحويل المعتقدات السلبية إلى معتقدات إيجابية.

وبالإضافة إلى التحسن الهائل في السلوك، فمساعدة أطفالك على أن يكبروا ولديهم عن أنفسهم معتقدات إيجابية لها فوائد أخرى؛ فالأطفال الذين يكبرون وهم يشعرون بمشاعر

طيبة تجاه أنفسهم يميلون أيضاً إلى حب آبائهم بشدة، فالآباء قبل كل شيء هم من بذلوا الوقت والجهد من أجل أن يغرسوا في نفوسهم الثقة بها، وعلى نفس القدر من الأهمية، يجب الإشارة إلى أن الأطفال الذين يثقون في أنفسهم يقاومون ضغط الأنداد السلبي. فلأن مشاعرهم طيبة تجاه أنفسهم، فلا حاجة بهم إلى مسايرة الآخرين في كل شيء من أجل أن ينالوا استحسانهم، ولكن ما يفعلونه على الأرجح بدلاً من ذلك هو أنهم سوف يقومون بعملية تقييم للموقف، ثم يتصرفون على أساس القيم التي تربوا عليها.

وعندما يتعلق الأمر بالتربية ورعاية الأبناء، تنطبق الحكمة القائلة إن الوقاية خير من العلاج؛ فأفضل طريقة للتعامل مع مشكلات التربية هي منع حدوثها في المقام الأول، وهذا هو الأساس الذي يقوم عليه نظام التربية الذكية.

كيف تم تنظيم هذا الكتاب

تم تقسيم هذا الكتاب إلى أربعة أجزاء:

الجزء الأول: نظام التربية الذكية

في هذا الجزء، سوف تتعرف على الخطوات الخمس التي يتكون منها نظام التربية الذكية. وسوف تجد في هذا الجزء كل ما تحتاجه لتطبيق هذا النظام داخل أسرتك. وبعد أن تنتهي من هذا الجزء مباشرة، ستكون قادراً على أن تبدأ في تطبيق هذا النظام مع أطفالك.

وقد تم تخطيط النظام بالتفصيل في هذا الجزء خطوة بخطوة بحيث تتعرف فيه على:

- كيف تختار القواعد التي تتناسب مع أطفالك.
- كيف تقوم بكتابة هذه القواعد حتى تكون معقولة ومناسبة لسن الأطفال.
- لماذا يكون من الضروري أن يعرف الأطفال مقدماً العواقب التي سوف تنجم عن كسر القواعد.
- كيف تحدد العواقب بحيث تكون مناسبة للسن.
- كيف تضع الجداول الخاصة بنظام التربية الذكية.
- كيف تشرح نظام التربية الذكية لأطفالك في اجتماع أسري قصير.
- كيف تستخدم نظام التربية الذكية لكي تجعل أطفالك يحسنون السلوك في البيت.
- كيف تستخدم نظام التربية الذكية لتجعل أطفالك يحسنون السلوك في المدرسة.

- كيف تستخدم نظام التربية الذكية إذا كان الطفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه أو من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط.

وما يميز نظام التربية الذكية هو سهولة استخدامه وفعالية نتائجه. فسوف تكون قادراً على وضعه في حيز التنفيذ في خلال ساعة واحدة، والكثيرون منكم سوف يجدون أن أطفالهم، بعد القليل من المعارضة والشكوى، سوف يصلون في النهاية إلى تفضيل ما يوفره هذا النظام من خطط جيدة وقدرة على التوقع بردود الأفعال المختلفة.

الجزء الثاني: إخراج أفضل ما في أطفالك

يغطي هذا الجزء الكيفية التي يكوّن بها الأطفال المعتقدات عن أنفسهم، الإيجابية منها والسلبية. وباستخدام أساليب تكوين المعتقدات التي أصفها لك في هذا الجزء، سوف تقوم أيضاً بتقوية رغبتهم في أن يحسنوا السلوك عن طريق إخراج أفضل ما فيهم، كما أن هناك نتيجة ثانوية مبهجة لهذه العملية وهي أن علاقتك بأطفالك سوف تصبح مفعمة بالحب بصورة أكبر.

بعد ذلك سوف نتحدث عن مناطق التميز، فمن أكثر الموضوعات شيوعاً التي أتناولها مع الآباء هو كيفية مساعدة أطفالهم على التعرف على مواهبهم الفطرية، وعلى الإيمان بهذه المواهب وتنميتها، فكل طفل يولد ولديه على الأقل ثلاث مواهب فطرية. والأطفال الذين يتوصلون إلى تحديد هذه المواهب يميلون إلى تكوين رؤية إيجابية للغاية لمستقبلهم، ويتخذون قراراتهم الحالية بناء على تلك الرؤية، وهذه القرارات تكون في الغالب قرارات جيدة للغاية.

وسوف تجد في هذا الجزء كل ما تحتاجه للتعرف على مواهب أطفالك، ومثل الآباء الآخرين الذين استخدموا نظام التربية الذكية، سوف تجد أن من أفضل الأشياء التي سوف تقوم بها على الإطلاق لصالح أطفالك هو مساعدتهم على التعرف على مواهبهم وقدراتهم والإيمان بها.

وأحد الأسباب وراء أهمية أن يكتشف الأطفال مواهبهم هو أن ذلك يساعدهم على التخيل، وعلى أن يتخذوا قرارات جيدة وحكيمة فيما يتعلق بمستقبلهم؛ فالأطفال الذين ليست لديهم رؤية لمستقبلهم يميلون إلى اتخاذ قرارات تعتمد في الغالب على ما يفعله أصدقاؤهم في ظروف مشابهة، أو على ما يبدو جيداً في اللحظة الحالية.

وبصورة أساسية، فالأطفال الذين يدركون مواهبهم هم الأكثر سعادة وتكيفاً والأفضل سلوكاً من غيرهم من الأطفال الذين ليست لديهم أي فكرة عن مواهبهم، وهذا سبب كافٍ لكي تبذل الوقت والجهد حتى تتأكد من أن يصل أطفالك إلى معرفة قدراتهم الفطرية والإيمان بها. وسوف تجد سبباً آخر عندما تعرف أن نجاحهم في القيام بذلك سوف يزودهم بأساس راسخ سوف يؤدي إلى فرصة أكبر لهم للنجاح والسعادة.

الجزء الثالث: نظام التربية الذكية
وحلول لمشكلات المدرسة والواجب المنزلي

حتى الأطفال الأذكياء وذوو السلوك الحسن من الممكن أن يتعرضوا لبعض المشكلات في هذه الجوانب من آن لآخر. وفي بعض البيوت، تعتبر المشاحنات والمشاجرات المرتبطة بالواجبات المنزلية جزءاً من الحياة اليومية.

في هذا الجزء من الكتاب، سوف تتعلم كيف تستخدم نظام التربية الذكية لكي تجعل أطفالك يسيرون على القواعد المفروضة في المدرسة، وسوف تتعلم أيضاً القواعد الأساسية الثلاثة التي أقترحها فيما يتعلق بالواجب المنزلي والتي من شأنها أن تمنع وتحل تقريباً كل المشكلات حول هذا الموضوع. وفي الفصل الأخير من هذا الجزء، قمت بمناقشة أكثر من خمس عشرة من مشكلات الواجب المنزلي الشائعة، مع تقديم حلول متدرجة لكل منها.

الجزء الرابع: أخطاء يجب أن يتجنبها الآباء ومشكلات تربوية شائعة

كل الآباء يرغبون في أن يكبر أطفالهم ليصبحوا سعداء وناجحين، وأنا مقتنع بأن كل القرارات التي يتخذها الآباء فيما يتعلق بأبنائهم تدور حول هذا الهدف، ولكن الآباء بشر، وكل البشر يخطئون، وبعض هذه الأخطاء تكون غير مهمة، والبعض الآخر من الممكن أن يكون مدمراً. وفي فصل واحد في هذا الجزء، سوف تجد أخطاءً سبعة وهي التي أعتبرها أكثر أخطاء الآباء شيوعاً، وسوف تجد أيضاً ما يمكنك أن تفعله بدلاً منها. فإذا ما تجنبت هذه الأخطاء، فسوف توفر على نفسك وعلى أطفالك الكثير من الحزن والشقاء.

والفصل الأخير من هذا الجزء يشتمل على الأسئلة المعتادة التي تلقيتها من الآباء في سفرياتي وندواتي فيما يزيد على ثمانمائة مدينة في الولايات المتحدة. وهذه الأسئلة وإجاباتها تخدم غرضين: أولاً، سوف يجد الآباء بعض الأسئلة تنطبق على حالتهم، وكذلك سوف يجدون بعض المقترحات الواردة في الإجابة على الأسئلة المختلفة مفيدة للغاية

في التعامل مع أطفالهم، ثانياً، سوف يراودك من قراءة هذه الأسئلة الإحساس بأنك لست الوحيد الذي يواجه صراعات ومشكلات في تربية الأولاد.

وإذا كان لديك سؤال لم يتم تناوله في هذا الجزء، فلا تتردد في إرساله لي بالبريد الإلكتروني على العنوان التالي larry@smartdiscipline.com، ولا تتردد في زيارة موقعنا التالي على شبكة الانترنت www.smartdiscipline.com.

وكما يمكن أن تكون الحياة في غاية الصعوبة، فتربية الأبناء من الممكن أن تكون كذلك أيضاً. والمفارقة الطريفة هي أن الإنسان عندما يشتري سيارة جديدة مثلاً، يتسلم معها دليلاً بالتعليمات يتكون من ثلاثمائة صفحة على الأقل، أما الزوجان عندما يولد لهما طفل صغير، فلا يحصلان من المستشفى على دليل كهذا. ولكن، من حسن الحظ، هناك الكثير من المعلومات الجيدة المتاحة من أجل مساعدة الآباء، وأملي هو أن تجد في هذا الكتاب كل المساعدة التي تحتاجها لتربية أطفالك لكي يصبحوا سعداء وناجحين.



الخطوة ١:
تحديد السلوكيات السيئة التي تحتاج إلى تغيير

الكثير من الآباء في هذه الأيام يقصدون علماء النفس أو غيرهم من الأخصائيين في الصحة الذهنية التماساً لمساعدتهم في التعامل مع سلوكيات أطفالهم السيئة. وعندما يفعلون ذلك، فأول ما يطلبه الأخصائي منهم هو تحديد السلوكيات التي يريدون من أطفالهم تغييرها بدقة، وليست هذه بالمهمة اليسيرة دائماً. وفي العادة يجيب الأبوان على هذا التساؤل بأشياء مثل:

- "يستيقظ طفلنا كل صباح ليبحث عن كل طريقة ممكنة يستطيع بها مضايقتنا وإغضابنا ولا نستطيع أن نوقفه. إنه يدفعنا إلى الجنون!".
- "طفلتنا لا تستيقظ بسهولة أبداً كل صباح، وهي عندما تفعل ذلك في آخر الأمر، يبدأ يومنا معها الذي هو سلسلة من المشاحنات التي لا تنقضي حتى تذهب إلى النوم في الليل، وهذه مشكلة أخرى في حد ذاتها".
- "طفلنا لا يفعل أي شيء نطلبه منه إلا إذا صرخنا في وجهه".
- "لا نعرف ما الذي يضايقنا ويغضبنا أكثر: سلوكها السيئ، أم طريقتها في الكلام التي تخلو من الاحترام".

إنني على يقين أن بإمكانك أن تستشف مشاعر الإحباط في هذه الكلمات التي توحي بأن هؤلاء الأطفال لديهم مشكلات سلوكية خطيرة، ولكن ليست هذه هي الحقيقة؛ فهم في العادة أطفال أسوياء وعاديون تماماً، ولكنهم اعتادوا على أن يحصلوا على ما يريدون عن طريق اتباع بعض الأنماط السلوكية غير المرغوبة على الإطلاق.

والأخبار الجيدة هي أنه يمكنك أن تعلم أطفالك كيف يحصلون على حاجاتهم بطرق أخرى بخلاف تلك التي تدفعك إلى الجنون. والخطوة الأولى هي أن تعين السلوكيات المحددة التي تريد من أطفالك تغييرها. وإلى أن تقوم بذلك، سوف تظل منتمياً لهذه الفئة من الآباء الذين يظلون دائماً في حالة من الإحباط بسبب سلوكيات أبنائهم السيئة. وبمجرد قيامك بتحديد السلوكيات التي تحتاج إلى تغيير، ستكون بذلك قد امتلكت "الأداة" التي تحتاجها لكي تبدأ في تحفيز أطفالك لاستخدام سلوكيات مناسبة بشكل أكثر للحصول على ما يريدون.

إن أطفالنا في الأحوال العادية لا يأتون بأفعال فظيعة بشعة مروعة، فما يفعلونه لا يعدو في حقيقة الأمر كونه مجرد سلوكيات عادية شائعة، ولكن عندما تتكرر منهم هذه السلوكيات مرات ومرات ـ كعدم قيامهم بتنظيف حجراتهم، أو قيامهم بترك أطباق الطعام المتسخة هنا وهناك ـ تصبح هذه المسألة مثيرة لغيظ الآباء. ألا يضايقك منهم الجمع بين هذين الشكلين من أشكال السلوك السيئ كأن يحدث مثلاً أن تنقل كومة من الملابس المتسخة لتجد تحتها ذلك الكوب الذي كنت تبحث عنه منذ شهر فات، وقد تجمدت على أركانه بقايا ما كان فيه من اللبن؟

والتصرفات السلبية، والرد بفظاظة واجتراء، والوقاحة، وعدم الاستيقاظ وكذلك عدم النوم في المواعيد المقررة، كل هذه السلوكيات السيئة، أليس تكرارها أمراً يبعث على الضيق والغضب؟

وعندما التحقت إحدى بناتنا بجامعة لويزيانا، انتقلت للسكن في المدينة الجامعية التي تبعد عن منزلنا بحوالي خمسة عشر ميلاً. كنا في غاية السعادة لالتحاقها بالجامعة، على الأقل إلى أن اتصلت بنا هاتفياً بعد مضي ثمانية أيام من انتقالها إلى المدينة الجامعية وقالت: "أبي، إنني يجب أن أذهب إلى الطبيب في الحال".

رددت قائلاً: "يبدو أنها مسألة خطيرة، ما هي المشكلة؟"

"لا أعرف يا أبي، فأنا متعبة طوال الوقت، كما أنني لا أستطيع أن أستيقظ في الصباح لحضور المحاضرات. ونصف المحاضرات التي أحضرها بالفعل يغلبني فيها النعاس. أعتقد أنني من الأفضل أن أعرض نفسي على الطبيب".

سألتها بشيء من الارتياب: "حبيبتي، متى تذهبين للنوم في الليل؟"

أجابت على الفور: "لا أعرف على وجه التحديد، ولكنني أنام في نفس الوقت الذي ينام فيه الجميع هنا في حوالي الساعة الثانية أو الثالثة صباحاً".

فرددت قائلاً: "حسناً، هذا يستدعي طبيباً بالفعل، ولكن طبيباً من نوع آخر".

في العادة، تتضمن قائمة شكاوى الآباء كذلك أشياء مثل: عدم وضع اللعب في الأماكن المخصصة لها، الكذب، التصرفات السيئة، مشاهدة التليفزيون لساعات طويلة. فالطفل الأمريكي العادي في الوقت الحاضر يشاهد التليفزيون لمدة خمس وثلاثين ساعة كل أسبوع، وطبقاً لذلك فإنه بوصوله إلى سن الثامنة عشرة، يكون قد جلس أمام التليفزيون على مدار سنين حياته هذه ستاً وثلاثين ألف ساعة! وهذا إفراط بالتأكيد، ألا تعتقد ذلك؟

ومن السلوكيات السيئة الأخرى الشائعة التي تشتمل عليها قوائم شكاوى الآباء من الأبناء: دائماً ما يجدون مبرراً لتصرفاتهم، يشكون من أي شيء ومن كل شيء، يتجاهلون وجودنا، لا يضعون الأشياء في الأماكن المخصصة لها، يستخدمون أشياء الآخرين في الأسرة بدون استئذان (وأنا أسمي هذا العمل سرقة، ولكن زوجتي ترفض هذه التسمية)، لا يؤدون الواجب المنزلي إلا في آخر لحظة، يتشاجرون مع إخوتهم وأخواتهم، وهذه كلها مجرد سلوكيات سيئة عادية شائعة، ولكن الآباء يعرفون تماماً كيف يمكن لهذه التصرفات أن تدفع بهم إلى الغضب والغيظ الشديد، وذلك إذا ما تكررت مرات ومرات.

ولكي تبدأ في تحديد السلوكيات السيئة التي يمارسها أبناؤك، استخدم القائمة الموضحة أدناه. (سيكون من المفضل إذا قام كل من الأبوين بتسجيل إجاباته في ورقة مستقلة، فبهذه الطريقة يمكنهما معرفة أي من هذه السلوكيات يزعجهما بشكل مشترك، وربما تكون هذه هي السلوكيات التي يجب معالجتها في البداية، وسوف نتحدث عن هذا الموضوع بالتفصيل لاحقاً)، ابدأ العمل وذلك بأن تضع علامة أمام السلوكيات السيئة التي يمارسها أولادك بشكل معتاد على أساس يومي، وإذا كان هناك سلوك معين يزعجك ويضايقك ولكنك لم تجده ضمن بنود هذه القائمة، قم بإضافته إلى نهايتها في أحد السطور الفارغة التي تبدأ بعبارة "سلوكيات أخرى".

الخطوة الأولى: تحديد السلوكيات السيئة

_____ ١. لا يقومون بتنظيف حجراتهم.

_____ ٢. البكاء والعويل.

_____ ٣. ترك الأطباق المتسخة هنا وهناك.

_____ ٤. عدم الطاعة من أول مرة.

_____ ٥. عدم وضع اللعب في الأماكن المخصصة لها.

_____ ٦. التغيب عن المدرسة بدون مبرر.

_____ ٧. عدم وضع اعتبار لأحد.

_____ ٨. إساءة التصرفات في المدرسة.

_____ ٩. لديهم عادات اجتماعية سيئة.

_____ ١٠. الجلوس أمام التليفزيون لساعات طويلة.

_____ ١١. السلبية في التصرفات.

_____ ١٢. الوقاحة والفظاظة في الردود.

_____ ١٣. عدم الاستيقاظ في المواعيد المقررة.

_____ ١٤. عدم النوم في المواعيد المقررة.

_____ ١٥. الرجوع إلى البيت في وقت متأخر.

_____ ١٦. المقاطعة أثناء الكلام.

_____ ١٧. القسم باستمرار وبذاءة اللسان.

_____ ١٨. دائماً لديهم مبررات لتصرفاتهم ولا يعترفون بسلوكياتهم السيئة.

_____ ١٩. يشكون باستمرار.

_____ ٢٠. تجاهل الوالدين.

_____ ٢١. استخدام لغة جسد تتسم بالوقاحة.

_____ ٢٢. كثرة النسيان والإهمال.

_____ ٢٣. يبكون بسهولة.

_____ ٢٤. لا يضعون الأشياء في أماكنها المألوفة.

_____ ٢٥. استخدام أشياء الغير بدون استئذانهم.

_____ ٢٦. حدة الانفعال وشدة الغضب.

_____ ٢٧. يرفضون تقديم المساعدة.

____ ٢٨. لا يحسنون من أنفسهم.

____ ٢٩. لا ينهون المهام التي يكلفون بها.

____ ٣٠. لا يؤدون التزاماتهم.

____ ٣١. مغرمون بألعاب الفيديو.

____ ٣٢. يسيئون التصرف في السيارة.

____ ٣٣. وأثناء التسوق.

____ ٣٤. وفي المطاعم.

____ ٣٥. يضربون أو يرفسون أو يعضون.

____ ٣٦. يتنابذون بالألقاب.

____ ٣٧. يتنمرون على الآخرين.

____ ٣٨. يعاملون الآخرين بوقاحة.

____ ٣٩. لهم موقف ساخر من كل ما حولهم.

____ ٤٠. يلقون بكل شيء تصل إليه أيديهم.

____ ٤١. يتحدثون في الهاتف كثيراً.

____ ٤٢. يخرجون من المنزل بدون استئذان.

____ ٤٣. يسوفون في عمل الواجب المنزلي.

____ ٤٤. أو يرفضون عمله من الأساس.

____ ٤٥. الخشونة في اللعب.

____ ٤٦. ملابسهم غير مهندمة.

____ ٤٧. يتشاجرون ويتشاحنون مع إخوتهم وأخواتهم.

____ ٤٨. سلوكيات أخرى ______________________

____ ٤٩. سلوكيات أخرى ______________________

____ ٥٠. سلوكيات أخرى ______________________

بعد تحديد أكثر السلوكيات مضايقة وإغضاباً لك من بين السلوكيات السابقة، قم بعمل قائمة منفصلة تضم السلوكيات التي تريد من أطفالك جميعاً تغييرها. وبالنسبة للأطفال

بين الثالثة والثامنة، اجعل هذه القائمة تشتمل على ما لا يزيد على خمسة بنود، وبالنسبة للأطفال من التاسعة فأكثر، اجعل القائمة تشتمل على ما لا يزيد على عشرة بنود، أما إذا كان طفلك يعاني من اضطراب نقص الانتباه، أو من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، بغض النظر عن السن، فابدأ بسلوك واحد أو اثنين فقط. وفي كل الحالات، يمكنك أن تضيف لهذه القائمة بمرور الوقت أي سلوكيات أخرى تحتاج إلى تعديل ما دمت قد حققت نجاحاً باستخدام هذا النظام.

نموذج لقائمة لطفل في الرابعة (بحد أقصى خمسة بنود)

١. المقاطعة أثناء التحدث في الهاتف.

٢. البكاء والعويل.

٣. عدم وضع اللعب في أماكنها المفروضة.

٤. الشجار مع الإخوة والأخوات.

٥. عدم النوم في الوقت المقرر.

نموذج لقائمة لطفل في الخامسة عشرة (بحد أقصى عشرة بنود)

١. عدم تنظيف الحجرة.

٢. استخدام لغة جسد تتسم بالوقاحة.

٣. المماطلة عند أداء الواجب المنزلي.

٤. يتعلل بالأعذار دائماً.

٥. كثرة الكلام في الهاتف.



الخطوة ٢: وضع القواعد

أحد الأسباب التي تجعل من المهم أن يكون في البيت قواعد مكتوبة أن مجتمع الكبار يعتمد على القواعد المكتوبة، وبدون هذه القواعد، كنا سنظل باستمرار في مناقشات ومجادلات مع بعضنا البعض حول القواعد التي تحكم هذا الموضوع أو ذاك.

ومنذ بضع سنوات، تعرضت زوجتي لحادث أثناء قيادتها لسيارتها في باتون روج، بولاية لويزيانا. ولحسن الحظ لم تصب بإصابات بالغة، ولكن مع ذلك كان من الضروري نقلها بسيارة الإسعاف إلى المستشفى لعمل الإسعافات اللازمة. وبينما كنت معها في غرفة الطوارئ دخل علينا أحد أفراد شرطة الولاية وطلب محادثتي على انفراد خارج الغرفة حيث قال: "انظر، إنني لا أريد إزعاج زوجتك، ولكن بما أن الحادث كان بسبب خطأ منها، فإنني مضطر إلى أن أترك لها هذه البطاقة لتدفع قيمة الغرامة الموضحة عليها".

ولما رآني وقد بدا عليّ القلق، أسرع قائلاً: "لا داعي للانزعاج؛ فكل ما عليك أن تفعله هو أن تتوجه بهذه البطاقة إلى المحكمة لدفع الغرامة، هذا كل ما في الأمر".

فيما بعد توجهت إلى المحكمة بهذه البطاقة ووقفت في طابور طويل لمدة عشرين دقيقة، حتى وصلت أخيراً إلى شباك الدفع، فابتدرتني السيدة الجالسة وراءه قائلة: "هل يمكنني مساعدتك يا سيدي؟"

رددت عليها بأدب: "بالتأكيد"، ثم مررت البطاقة إليها عبر الشباك قائلاً: "إنني أريد دفع هذه الغرامة نيابة عن زوجتي".

وبعد أن قامت بإلقاء نظرة على البطاقة، مررتها إليّ مرة ثانية، ثم قالت لي بأدب أكثر: "معذرة يا سيدي؛ سوف يتعين على زوجتك أن تتوجه إلى المحكمة بهذه البطاقة".

مررت إليها البطاقة مرة أخرى قائلاً: "لا، لا، يبدو أنك لا تدركين المسألة؛ لقد أخبرني الشرطي بشكل شخصي أن كل ما عليّ فعله هو أن آتي إلى هنا لدفع الغرامة".

مررت البطاقة إلي مرة أخرى قائلة: "حسناً، وأنا أخبرك الآن بشكل شخصي أيضاً أن زوجتك سوف تضطر إلى الذهاب إلى المحكمة بهذه البطاقة".

ولذلك فإنني فعلت ما قد تفعله أنت في مثل هذا الموقف: دفعت بالبطاقة إليها في عصبية وانفعال، ورددت عليها في تحدٍ: "والآن، أريني من أين جئت بهذا الكلام".

فأجابت: "بكل سرور يا سيدي. إذا نظرت إلى الوجه الآخر لهذه البطاقة، فستجد مكتوباً عليها: "في حالة الحوادث، يتعين على المتسبب التوجه إلى المحكمة".

القصد من هذه الحكاية هو أننا بالتأكيد لا يجب أن ندخل في مجادلات مع أبنائنا للوقوف على القواعد التي تحكم هذا الشيء أو ذاك؛ فإننا جميعاً نعرف من الذي يفوز دائماً في تلك المجادلات، أو في أغلبها على الأقل. ولذلك، فمن الضروري أن تكون هناك على الأقل بضع قواعد مكتوبة تحكم النظام داخل الأسرة كي تمضي الأمور في سهولة وانسيابية.

وفي نهاية هذا الفصل، سوف تجد نموذجاً لقائمة تضم بعض القواعد التي يمكنك أن تضع على غرارها قواعد مكتوبة يسير عليها أطفالك، وبذلك تتحول قائمة السلوكيات السيئة السابقة إلى بعض القواعد المكتوبة بشكل مختصر وسهل الفهم.

تضم هذه القائمة ستاً وثلاثين قاعدة، وأود هنا أن ألقي الضوء على بعض منها؛ من أجل إعطائك فكرة عن أنواع القواعد التي أتحدث عنها. كذلك سوف أوضح السبب الذي من أجله قمنا بوضع هذه القواعد داخل أسرتنا على وجه التحديد.

القاعدة الأولى في هذه القائمة كانت هي القاعدة الأولى المعمول بها داخل أسرتي عندما كنت صغيراً، وأعتقد بشدة أنها كانت كذلك بالنسبة للكثير من الأسر في هذه الآونة. لم تكن هذه قاعدة مكتوبة داخل أسرتي، ولكنها لم تكن بحاجة إلى ذلك؛ فقد كانت تصلنا على أساس يومي بمنتهى الوضوح والفعالية. كانت هذه القاعدة تقول: "ممنوع التحدث بطريقة تخلو من الاحترام".

وفي فترة الخمسينيات والستينيات، لم يكن مسموحاً للأبناء بأن يعاملوا آباءهم بطريقة تخلو من الأدب والاحترام، كذلك لم يكن مسموحاً لهم تحت أي ظرف من الظروف أن يتعاملوا مع المدرسين بهذه الطريقة، وكان الله في عون أي طالب يتعدى على قواعد

السلوك وآداب التعامل في المدرسة. لقد كان الاحترام مسألة في غاية الأهمية بالنسبة لجيل آبائنا.

وعلى الرغم من أن هذه المسألة لا زالت في منتهى الأهمية بالنسبة للجيل الحالي من الآباء، فهم لا يقومون بتوصيل هذا المفهوم إلى أبنائهم بشكل بالغ الفعالية. إن أبناء هذه الأيام تصدر عنهم في بعض الأحيان بعض الأقوال شديدة الوقاحة إلى الحد الذي يترك آباءهم في حالة من الاندهاش والذعر، وفي العادة يجيب الآباء على مثل هذه الوقاحة سائلين: "ترى، ما الذي أعطاهم هذه الفكرة أن بمقدورهم مخاطبتنا بهذه الطريقة؟"

فلنفكر للحظة: ما الذي يعطي أولادنا فكرة أن بمقدورهم مخاطبتنا بهذه الطريقة؟ هل من الممكن أن يكون السبب في ذلك هو أنهم يقضون بعض الوقت في بيوت أصدقائهم حيث يرون هؤلاء الأصدقاء يفلتون بفعلتهم ولا يعاقبهم آباؤهم على مثل هذه التصرفات؟ هذا أحد الاحتمالات. هل من الممكن أن يكون السبب أنهم عندما يجلسون أمام التليفزيون يشاهدون كل أنواع البرامج والرسوم المتحركة التي تعد التعليقات الوقحة أساساً لما بها من كوميديا؟ احتمال آخر، أليس كذلك؟

لقد أصبح عدم الاحترام بين الآباء والأبناء مادة للكوميديا في وسائل الإعلام، وكذلك بين المدرسين والتلاميذ، وكذلك فيما بين الإخوة والأخوات والأصدقاء. إن أطفالنا يتلقون كل يوم عدداً هائلاً من الرسائل التي تؤكد لهم أنه لا بأس من معاملتهم للآخرين بوقاحة وعدم احترام، وليس هذا فحسب، بل إن هذه الرسائل تخبرهم أن القيام بذلك هو شكل من أشكال المتعة والمرح. وللأسف، فإنهم كذلك تصلهم تلك الرسالة التي تخبرهم أن معاملة الآخرين بوقاحة وعدم احترام هي الوسيلة التي يمكن بها أن تسلط عليهم الأضواء ويصبحوا زعماء مثيرين للإعجاب بين أقرانهم.

وأطفالنا يلتقطون هذه الرسالة في سن مبكرة للغاية، وإليك حالة وثيقة الصلة بهذا الموضوع. كنت على متن الطائرة وكانت تجلس بجواري امرأة شابة. سألتني عن عملي، ولما أجبتها أنني أعمل في مجال حل المشكلات الأسرية، ابتدرتني قائلة: "حسناً، هل يمكنني إذن سؤالك عن أمر تفعله ابنتي التي تبلغ من العمر ثلاث سنوات؟"

قلت لها: "بالتأكيد، ما الذي تفعله ابنتك؟"

ردت الأم الشابة وعليها أمارات الجد: "في الآونة الخيرة، في كل مرة أطلب منها القيام بشيء ما، تقول لي: اخرسي".

أجبتها متسائلاً: "بحق السماء، من أين أتت بهذه الكلمة؟"

أجابت الأم: "من المثير للاهتمام أنك سألت هذا السؤال؛ والسبب في ذلك هو أنني اكتشفت لتوي الإجابة عليه منذ بضعة أيام، فقد كنت مارة في حجرة المعيشة حيث كانت ابنتي جالسة أمام التليفزيون تشاهد فيلمها المفضل "حكاية لعبة"، وسمعت "باظ" يتحدث إلى "وودي"ـ وهما من شخصيات العمل ـ قائلاً: اخرس، اخرس! فأصابني الذعر"

ولما حكيت هذه القصة للحاضرين في إحدى ورش عمل التربية الذكية في ولاية داكوتا الجنوبية، كانت مفاجأة لي أن تقدم إليّ في الاستراحة أب شاب ليخبرني قائلاً: "كدت أنتفض قائماً من مكاني عندما سمعت منك هذه القصة؛ فبالأمس فقط حدث أنني قلت لطفلي البالغ من العمر أربع سنوات أن الوقت قد حان لكي يستعد للنوم، فما كان منه إلا أن نظر إليّ وأجاب قائلاً في لمح البصر: لا يا أبي".

سألته: ما الذي تعنيه بلا هذه؟ فرد علي بسخرية واستهزاء ولكن ببراءة شديدة قائلاً: لا يا أبي؛ لأنك شخص أحمق. هل تعرف من أين جاء بهذه الكلمات؟ من نفس المكان؛ حكاية لعبة".

في نفس هذه الندوة، جاءني أب آخر في نهاية فترة الاستراحة وقال: "أعتقد فقط أنك تود أن تعرف أنني ذهبت ذات مرة لأطمئن على أطفالي في الحضانة فوجدتهم هم وكل الأطفال هناك يقضون وقتاً ممتعاً في مشاهدة.....حكاية لعبة!"

وللأسف، ففي كل مرة يسمح فيها للطفل بأن يتعامل بعدم احترام ووقاحة مع شخص ما، فإنه يفقد قدراً من احترامه لهذا الشخص، لا نقول قدراً كبيراً من الاحترام، غير أن تكرار حدوث هذه المواقف يجعل الطفل يفقد احترامه لهذا الشخص بالتدريج إلى أن يفقد احترامه له كلية. وبمجرد أن يحدث ذلك، يصبح هذا الطفل على مشارف مرحلة فقدان السيطرة عليه، وإذا وصل إلى هذه المرحلة، أصبح التعامل معه فيها أمراً غاية في الصعوبة. ومسألة عدم الاحترام تتضمن كذلك استخدام لغة الجسد المتبجحة، وهذا رأي أتفق فيه أنا وزوجتي. ومن لديه منكم أطفال بين سن العاشرة والسادسة عشرة يعرفون تماماً ما الذي أتحدث عنه، فتلك الأشياء تكاد تدفع الآباء إلى الجنون.

ومنذ سنوات مضت، وبينما كنت أجوب الولايات المتحدة ضمن فعاليات البرامج الترفيهية التي يتم وضعها للأطفال في عطلات نهاية الأسبوع، كان معي عدد كبير من الأطفال يتراوح بين أربعمائة وخمسمائة طفل من مناطق مختلفة، وكنت أتطلع بلهفة في ذلك

الحين لاكتشاف كل أنواع الفروقات المثيرة للانتباه بين هؤلاء الأطفال الذين تربوا في أقصى الجنوب أو في الغرب الأوسط، وهؤلاء الذين تربوا في الساحل الشرقي أو الغربي. كذلك، فكرت في أن أكتشف كل أنواع الفروقات المثيرة للاهتمام بين هؤلاء الأطفال الذين تربوا في المناطق الريفية وهؤلاء الذين تربوا في المدن.

وقد كنت مخطئاً في كل ما توصلت إليه في هذا الصدد؛ فقد اكتشفت أن أطفالنا متشابهون تماماً بغض النظر عن المكان الذي تربوا فيه. ومن الأشياء التي يشتركون فيها أنهم جميعاً يستخدمون لغة جسد تخلو من الاحترام وتتسم بالوقاحة والتبجح.

وقد حاولت أن أكتشف كيف يمكن لطفل نشأ في باتون روج، بولاية لويزيانا، أن يتصرف تماماً كما يتصرف طفل آخر نشأ لنقل مثلاً في شيكاغو، إلينوي. وبعد عدة سنوات من دراسة وملاحظة الأطفال، عرفت السر أخيراً.

فعندما يصل الأطفال إلى مرحلة الدراسة الإعدادية، يبدءون في حضور "حلقات نقاش" خاصة بهم، وبالتأكيد معظمنا قد رآهم وهم في هذه الحلقات، وإذا كان لم يسبق لك ذلك فكل ما عليك أن تفعله هو أن تذهب إلى إحدى مباريات كرة القدم أو السلة في مساء يوم الجمعة حيث يمكنك أن ترى تلك التجمعات الصغيرة من تلاميذ المرحلة الإعدادية وهم يقفون يتحدثون إلى بعضهم البعض، وسوف يمكنك أن تلاحظ بوضوح أنهم لا يشاهدون المباراة على الإطلاق وذلك لأنهم بالفعل منهمكون في مناقشاتهم الخاصة.

والأولاد يرغبون بشدة في التحدث مع بعضهم البعض؛ وهذا يفسر رغبتهم الشديدة في الذهاب إلى الأماكن التي يمكنهم أن يتقابلوا فيها كالكافيتيريات مثلاً. ولكن لما كان الذهاب إلى مثل هذه الأماكن يتطلب المال، فهذه الندوات التي يصنعونها لأنفسهم تعتبر حلاً مثالياً لأنها كما ترى لا تكلفهم شيئاً.

فما الذي يتعلمونه في هذه الندوات؟ إنهم يتعلمون القواعد الثلاثة الأساسية للتواصل مع الآباء. القاعدة رقم واحد تقول: عند التحدث مع الأبوين، لا تسمح لهما أبداً بالنظر إلى عينيك. ومهما كلفك الأمر، عليك أن تتجنب الاتصال المباشر بالعين.

والقاعدة الثانية تقول: اجعل عينيك بقدر الإمكان تدوران باستمرار في كل اتجاه. وأنا كثيراً ما أتساءل في تعجب هل هؤلاء الأطفال يمارسون بالفعل تمرينات لتقوية العضلات المسئولة عن دوران العين؟

أما القاعدة الثالثة فتقول: قم بإنهاء كل مناقشة بعبارات مثل: " مهما يكن الحال، أو افعل أي شيء تريده، أو أنت لا تفعل ما أريده أبداً، أو على أية حال!"

وبالطبع فتسميتي لهذه اللقاءات بالندوات هي تسمية مجازية، ولكنني أعتقد أن القصد من وراء إطلاقي لهذا الاسم عليها واضح وصحيح. إن عدم الاحترام قد أصبح في هذه الأيام ظاهرة متفشية تنتقل من طفل لآخر بمعدلات تدق أجراس الخطر، وإذا واتى الآباء أي فرصة لإيقاف هذا التقدم، فلابد لهذا الإجراء أن يشمل كل صور عدم الاحترام، اللفظية منها والفعلية، وكل هذا يمكن تغطيته بقاعدة واحدة بسيطة مكتوبة: غير مسموح بالتصرفات التي تخلو من الاحترام، قولاً أو فعلاً.

وهناك قاعدة أخرى مهمة للغاية سارية المفعول داخل أسرتنا، وهي تقول: يجب الانتهاء من الأعمال المنزلية بحلول الساعة السادسة مساءً. ولكي تعرف لماذا تعد هذه القاعدة مهمة للغاية داخل أسرتنا، يجب أن تعرف القليل عن زوجتي، فهي من ذلك النوع من السيدات اللاتي يردن كل شيء نظيفاً ومرتباً ومنظماً في كل الأوقات، وبالطبع فأنت تعرف هذا النوع، فهي لن تذهب للنوم أبداً إلا إذا كان البيت نظيفاً ومرتباً ومنظماً تماماً، كما أنها لن تذهب إلى عملها في الصباح أبداً إلا إذا كان البيت نظيفاً ومرتباً ومنظماً تماماً أيضاً.

أما عني، فأنا لا زلت أحاول أن أكتشف كيف يصل البيت إلى حالة من الفوضى العارمة بحلول منتصف الليل، فكيف يحدث ذلك؟ لا زال هذا الأمر لغزاً بالنسبة لي ومن المحتمل أنه سيظل كذلك دائماً. وعلى أية حال، فقبل أن نطبق نظام التربية الذكية، كان يومنا يسير في المعتاد على النحو التالي: يذهب الأطفال إلى المدرسة في الصباح مع وعد منهم بالعودة إلى البيت مباشرة بعد انتهاء اليوم الدراسي، على أن يقوموا بعد ذلك بالانتهاء من الأعمال المنزلية التي نقوم بإسنادها إليهم للبدء في أداء الواجبات المنزلية. أما نحن فنرجع إلى البيت من العمل في الساعة الخامسة والنصف أو السادسة، فنتجه إلى المطبخ لنجمع ما به من كتب مدرسية ملقاة هنا وهناك، وجوارب متسخة مبعثرة في كل مكان، وملاحظات من الدرسين كان من المفروض أن نراها منذ شهر مضى، ثم ننظر إلى مائدة الطعام لنجد فوقها الخبز وقد جف من تركه مكشوفاً في الهواء.

وبعد أن أقوم بمحاولة لإنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذا الخبز، أجدني أقف مكاني وبيدي ما جف منه، وأسائل نفسي: ما المفترض أن أفعله بهذا الخبز الذي لم يعد طازجاً؟ نعم، أعرف ما الذي سأفعله فهذا هو ما يحدث كل مرة؛ سأقوم فقط بإعادته إلى سلة الخبز

ليأكله الأولاد في المرة التالية وهو على هذه الحال، وبذلك ألقنهم درساً مهماً في المحافظة عليه. ولكن هل يأكلونه بالفعل ؟ بالطبع لا، فهم يقومون بفتح أكياس الخبز الطازج ولسان حال كل منهم: "لن أتناول هذا الخبز، وعلى أبي وأمي أن يتناولانه، أما أنا فلا".

وبعد أن أنتهي من مسألة الخبز، أقوم بفتح الثلاجة لأرى إن كانت لا زالت تحتوي على شيء يمكن تناوله على الغداء فأفاجأ بإحدى زجاجات العصير وقد انسكبت عن آخرها وغطت أرضية الثلاجة بالكامل، حسناً، هذا ما كان ينقصني! أنظر إلى صورتي في المرآة التي تكسو باب الثلاجة سائلاً إياها عمن عساه قد فعل هذا وتركه ببساطة ليأتي شخص آخر لينظفه، ولكن صورتي في المرآة سوف تطيل النظر إليّ صامتة تماماً كما يفعل أطفالي عندما أسألهم مثل هذا السؤال.

وبمجرد أن أنتهي من تنظيف الثلاجة، يحين الوقت لألقي نظرة في المطبخ هنا وهناك لأقوم بإدخال الأدراج وإغلاق أبواب الدواليب وباب فرن الميكروويف. وعندما أغادر المطبخ، أجد أجهزة التليفزيون الثلاثة تعمل، ولكن، هل هناك من يشاهد أياً منها؟ بالطبع، لا، فالأولاد في بيوت أصدقائهم يشاهدون التليفزيون لبضع ساعات من الساعات الست والثلاثين ألفاً التي تحدثنا عنها. ومن المؤكد أن معظم الأعمال المنزلية التي أسندت إليهم لم يتم الانتهاء منها. إنني واثق أنك تستطيع الآن أن ترى السبب الذي لأجله كنا بحاجة ماسة إلى قاعدة تقول: "يجب الانتهاء من الأعمال المنزلية بحلول الساعة السادسة مساءً".

والقاعدة التالية في قائمتنا تم وضعها بصورة أساسية دفاعاً عن النفس، وهي تقول: "يجب الانتهاء من أداء الواجبات المنزلية بحلول الساعة التاسعة مساءً". وقبل وضع هذه القاعدة وتطبيق نظام التربية الذكية، كنا كل ليلة ندخل في مشاحنات لا تنتهي بسبب الواجب المنزلي، فالواجب الذي كان لا يتطلب أداؤه أكثر من خمس عشرة دقيقة، كان يستغرق خمس ساعات، وهي ليست بخمس ساعات سارة بالطبع، ولكنها خمس ساعات من الغيظ والغضب.

وكان الموقف التالي متكرر الحدوث: بعد العشاء، يسأل أطفالنا ذلك السؤال الذي تسمعه أنت في بيتك كثيراً: هل يمكننا مشاهدة التليفزيون الآن؟ فبماذا نجيب في اعتقادك؟ نعم، سوف نسأل: "هل أديتم واجبكم؟"

ويجيب أبناؤنا: "بالتأكيد"، أو "لم يكن لدينا واجب اليوم"، أو "أدينا واجباتنا في المدرسة"، أو "أديناها في أتوبيس المدرسة أثناء العودة"، ألا تشعر بقليل من الضيق

والانزعاج عندما تتلقى منهم هذه الإجابات؟ ألن يكون من الجميل أن تسمعهم ولو لمرة واحدة يجيبون على سؤالك قائلين: "معك حق تماماً، فنحن لدينا الكثير من الواجب المنزلي اليوم، فمن الأفضل ألا نشاهد التليفزيون الليلة"؟ أنا لا أعرف ما هو الحال معك، ولكننا لا زلنا هنا ننتظر اليوم الذي نسمع فيه هذه الإجابة.

المهم فما يحدث هو أننا نتقبل منهم إجابتهم أياً كانت ونقول لا بأس من مشاهدة التليفزيون. وأخيراً، وفي الساعة التاسعة أو العاشرة، نطلب منهم التوجه للنوم ثم نجلس نحن لنشاهد التليفزيون قليلاً. بعد ذلك نفاجأ بأحد الأولاد وقد ترك غرفة النوم وجاء ليقول: "أبي، هل يمكن أن تساعدني في أداء واجبي من فضلك؟"

فأجيبه في عصبية: "لقد قلت إنك أديت واجبك، فما المشكلة إذن؟"

"آسف يا أبي، ولكنني نسيت شيئاً".

"حسناً، ما الذي نسيته؟"

"لدي موعد نهائي لتسليم مشروع مهم"

ومتى في ظنك هذا الموعد النهائي؟ بالطبع، في الغد! وهكذا، في الساعة العاشرة مساءً أطالع ولأول مرة تلك اللوحة البيضاء الكبيرة والملحوظة المرفقة بها من المدارس التي تذكر بعدم نسيان الصمغ وقطع الزجاج الصغيرة الملونة، وهي المواد اللازمة للمشروع.

لم يعد ذلك يحدث عندنا الآن، والسبب الذي جعلنا نركز على هذه القاعدة هو أن الواجب المنزلي الذي يتم أداؤه بعد الساعة التاسعة مساءً من غير المحتمل على أية حال أن يؤدى بطريقة صحيحة. وأنا أقترح بالنسبة لصغار الأطفال أن يكون موعد الانتهاء من الواجب المنزلي مبكراً عن ذلك قليلاً (سوف تعرف المزيد حول هذا الموضوع في الفصل ١٢: "ثلاثة إرشادات فعالة حول الواجب المنزلي").

ولكن نجاحنا في جعل أبنائنا يتبعون القاعدة التالية هو الذي جعل نظام التربية الذكية جديراً بكل الجهد الذي بذلته أنا وزوجتي في سبيل تطبيقه، وهذه القاعدة تقول: "ممنوع التشاجر أو التشاحن"، إن حوالي ٨٧٪ من المشكلات في أسرتنا يرجع سببها إلى المشاجرات والمشاحنات، والموقف التالي كثير التكرار هو الآخر: إحدى بناتنا تكون جالسة في سلام وهدوء في غرفة المعيشة تقرأ كتاباً، ثم تدخل أختها وبدون أي مقدمات تقوم بضربها بيدها على رأسها.

وعندما أسألها في اندهاش: "لماذا فعلت ذلك؟"، تقول:

"لم تكن غلطتي يا أبي؛ فهي تعرف كم يثيرني ويغضبني أن أراها جالسة هكذا في هدوء وسكينة، إنني فقط لم أستطع أن أتحمل ذلك، لقد كانت متعمدة أن تغضبني وتغيظني يا أبي!"

وفي بعض الأحيان، أكون عائداً من عملي وبي نية أن أصطحب أنا وزوجتي الأولاد إلى الكافيتريا لتناول الغداء هناك، وقبل حتى أن يمر على تحركنا بالسيارة دقيقة واحدة، نسمع أشياء مثل: "أبي، إنه ينظر إليّ"، أو "أبي، إنه يضربني!"، أو "أبي، إنها تكتم على أنفاسي!"

وأثناء الطريق إلى وسط المدينة، تزداد حدة المشاحنات والمشاجرات حتى تصل إلى مستويات لا يمكن تحملها، وعندما يستبد بنا اليأس أنا وزوجتي، ينفجر أحدنا مردداً بدون تفكير هذا التحذير القديم: "لا تجعلوني مضطراً لأن أوقف السيارة، لأنني إذا فعلت ذلك، فسوف تواجهكم مشكلة كبيرة!" كم أصبح الحال جميلاً عندما وضعنا نظام التربية الذكية مشتملاً على هذه القاعدة: "ممنوع التشاجر أو التشاحن".

أما القاعدة الأخيرة التي أود أن أشير إليها هنا فزوجتي هي التي توصلت إليها؛ فقد أدركت أنه من غير الممكن أن نقوم بوضع قاعدة لكل شيء خصوصاً الأشياء الصغيرة، ولذلك فهذه القاعدة تغطي الكثير من الأشياء، وهي تقول: "على الأبناء تنفيذ ما يطلبه منهم الآباء، من أول مرة". ألن يكون من الرائع أنك إذا طلبت من أطفالك شيئاً تجدهم يطيعونك من أول مرة؟ بل والأفضل من ذلك، ألن يكون رائعاً أن يلبوا طلبك هذا طواعية وعن طيب خاطر؟ هذا بالضبط هو ما وضع من أجله نظام التربية الذكية.

والآن جاء دورك لكي تعد قائمة قواعد مكتوبة خاصة بك، ولكي تبدأ، أقترح عليك أن تستعرض القواعد التالية كنموذج يمكن السير على أساسه. بعد ذلك، استخدم قوائمك التي أعددتها والتي تضم السلوكيات الرديئة لمساعدتك وإرشادك لإعداد قائمة القواعد المكتوبة.

وتذكر، في نظام التربية الذكية، يمكنك وضع خمس قواعد كحد أقصى للأطفال بين سن الثالثة والثامنة، وعشر قواعد كحد أقصى للأطفال في سن التاسعة فأكثر، ولكن، إذا كان طفلك يعاني من اضطراب نقص الانتباه، أو من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، بغض النظر عن السن، فابدأ بما لا يزيد عن قاعدة واحدة أو اثنتين. وفي كل

الحالات، يمكنك أن تغير هذه القواعد أو تضيف قواعد أخرى بمجرد أن تحقق نجاحاً من تطبيق هذا النظام.

ولاحظ من فضلك: إذا كانت هناك فوارق واسعة في السن بين أطفالك، فمن المرجح أنك سوف تضع قوائم مختلفة لكل فئة عمرية.

نموذج لقواعد للأطفال بين الثالثة والثامنة (خمس قواعد كحد أقصى)

١. يجب وضع اللعب في أماكنها المخصصة بحلول الساعة السابعة كل ليلة.
٢. يجب ألا تبتعد كثيراً عن المنزل.
٣. ممنوع الضرب.
٤. ممنوع الصراخ والصياح.
٥. يجب أن تكون في الفراش للنوم في الثامنة مساءً.
٦. ممنوع اللعب بخشونة مع الآخرين.
٧. ممنوع التشاجر والعراك مع ___________.
٨. يجب الانتهاء من الأعمال المنزلية التي تسند إليك قبل أن تخرج للعب.
٩. بعد الذهاب للنوم، مسموح لك بالنهوض من الفراش لمرة واحدة.
١٠. يجب أن ترتب فراشك قبل الذهاب إلى المدرسة.
١١. غير مسموح بالكلام بأسلوب وقح يخلو من الاحترام.
١٢. ممنوع الكذب.
١٣. تناول الطعام يكون في المكان المخصص لذلك فقط.
١٤. ممنوع مشاهدة التليفزيون قبل الانتهاء من أداء الواجبات المنزلية.
١٥. ممنوع مشاهدة التليفزيون في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة.

نموذج لقواعد للأطفال بين التاسعة والسادسة عشرة (عشر قواعد كحد أقصى)

١. غير مسموح بالكلام بأسلوب وقح يخلو من الاحترام.
٢. يجب الانتهاء من الأعمال المنزلية التي تسند إليك بحلول السادسة مساءً.
٣. يجب الانتهاء من الواجب المنزلي في التاسعة مساءً.

٤. ممنوع العراك أو التشاجر.

٥. ممنوع ترك الأطباق المتسخة في كل أرجاء المنزل (خصوصاً في حجرتك).

٦. يجب أن تفعل ما يطلب منك، من أول مرة.

٧. ممنوع انتقاد الطعام.

٨. يجب الاستئذان قبل الخروج من المنزل لأي سبب من الأسباب.

٩. يجب أن ترتب حجرتك قبل أن تغادرها إلى أي مكان.

١٠. ممنوع الكذب.

١١. ممنوع القسم أو استخدام الكلمات البذيئة.

١٢. يجب الذهاب إلى المدرسة في الموعد المقرر.

١٣. ممنوع التدخين.

١٤. إذا سمح لك بالذهاب إلى مكان ما، فيجب أن تتصل هاتفياً للاستئذان إن أردت أن تغادر هذا المكان والتوجه لمكان آخر.

١٥. يجب الاستئذان قبل أن تأخذ أو تستخدم شيئاً يخص أي فرد آخر الأسرة.

١٦. يجب أن تكون حاضراً في التوقيتات المقررة لتناول الوجبات.

١٧. ممنوع استخدام الهاتف بعد الساعة التاسعة مساءً (سواء لإجراء مكالمات أو لاستقبال مكالمات).

١٨. يجب ألا تكون خارج المنزل بعد العاشرة مساءً في الأيام العادية، أو منتصف الليل في أيام الإجازات.

١٩. ممنوع مشاهدة التليفزيون أو استخدام الهاتف إلا بعد الانتهاء من عمل الواجب المنزلي.

٢٠. ممنوع استخدام الكمبيوتر إلا بعد الانتهاء من عمل الواجب المنزلي (إلا إذا كان مصرحاً لك الاستعانة به في عمل الواجب)

٢١. ممنوع استخدام الكمبيوتر بعد العاشرة مساءً لأي سبب.



الخطوة ٣: اختيار العواقب المناسبة

بمجرد اختيار وكتابة القواعد المطلوبة، تصبح مستعداً للخطوة التي تلي ذلك وهي أن تقوم بإعداد قائمة تشتمل على خمسة امتيازات تعرف أنها مهمة بالنسبة لأطفالك. وقبل أن نناقش أي نوع من الامتيازات يجب أن تتضمنه هذه القائمة، دعنا نتحدث قليلاً عن طبيعة مجتمعنا نحن الكبار؛ لأن هذا سوف يوضح لنا السبب وراء أهمية هذه الخطوة.

فكما قلت بالفعل، لكي نستطيع أن نتعايش مع بعضنا البعض في انسجام، نحن مضطرون إلى أن تكون القواعد التي تحكم حياتنا اليومية موضوعة بصورة مكتوبة. وأتصور أن أجدادنا عندما كانوا يبنون مجتمعنا، توصلوا إلى الحقيقة التي تقول: "سوف نقوم بتدوين القواعد المطلوبة، وسنطلق عليها اسم القوانين، وسوف نعرّف الناس ما هي هذه القواعد، وبالتالي سوف نتعايش سوياً في نظام وانسجام".

ولكن لابد وأنهم سرعان ما أدركوا أن تحفيز الناس على أن يتبعوا هذه القواعد يستدعي وجود نظام معين يعرف معه الناس أن عليهم اتباع هذه القواعد، وإلا فإنهم سوف يفقدون ما يتمتعون به من امتيازات. وهذا نظام جيد تماماً، وهو على بساطته فعال بما فيه الكفاية ليجعلنا جميعاً -تقريباً- نتعاون مع بعضنا البعض.

وإنه لأمر جيد أن المجتمع لا يُدار بنفس الطريقة التي تُدار بها الأسرة؛ لأنه لو كان الأمر كذلك، لكان موقف كالتالي ممكن الحدوث في المجتمع: لنقل مثلاً إنني كنت أقود سيارتي متجهاً إلى بيتي عائداً من العمل في مساء أحد الأيام، وكان الطريق خالياً مما منحني قليلاً من الوقت للتفكير، فأخذت أفكر قائلاً في نفسي: "ليتني كنت أمتلك المزيد من المال"، ثم أعود فأتساءل: "ولكن تُرى لو تحقق لي ذلك، فماذا عساني أن أصنع بهذا المال؟ حسناً، سوف أشتري هذا القارب الجميل الذي عرض عليّ صديقي أن أشتريه منه،

فهو قارب مدهش وكالريح في سرعته! فلو امتلكت هذا القارب فسوف أحظى بإجازات رائعة!" ثم أفكر مرة ثانية: "لماذا يراودني مجرد الحلم بامتلاك هذا القارب؟! إنني حتى لا أمتلك المال الكافي لشرائه، إن كروت ائتماني أصبحت مرهقة للغاية بالمبالغ المطلوب سدادها، وقد وعدت زوجتي بأن أدخر كل دولار زائد عن النفقات حتى نستطيع السفر إلى هاواي في الصيف القادم للاحتفال بعيد زواجنا، وقد استطعت حتى الآن أن أدخر ثمانية وسبعين، لا، واحداً وثمانين دولاراً لهذا الغرض، وهذا لا يفي بالغرض بالطبع".

ثم أقول لنفسي: "لو كان بحوزتي الآن عشرين ألف دولار، لاستطعت أن أدفع كل ما عليّ من ديون، وأن أشتري القارب الذي أتمناه، وسيتبقى معي بعد ذلك ما أستطيع به السفر مع زوجتي إلى هاواي".

ثم لنقل بعد ذلك إنني أثناء مروري بالسيارة، شاهدت أحد البنوك التي تظل تستقبل عملاءها حتى وقت متأخر في المساء.

ما يحدث بعد ذلك هو أنني أقول لنفسي: "هذه هي فرصتي، إن بندقية الصيد معي في صندوق السيارة، وستكون هذه هي أول وآخر مرة أقوم فيها بذلك، سوف أحصل على بعض المال من هذا البنك بطريقة سهلة". ثم أوقف السيارة في ساحة الانتظار بجوار البنك، وأخرج بندقيتي، وأتجه إلى البنك مسرعاً، وبمنتهى الأدب أقول للموظفين: "ارفعوا أيديكم لأعلى، أريد حالاً عشرين ألف دولار".

وبكل هدوء، تقوم موظفة الخزينة بعد المبلغ المطلوب وتسلمه لي في حقيبة من حقائب البنك".

افترض الآن أنني غادرت البنك بهذه الحقيبة في يد وبالبندقية في اليد الأخرى، فلو كان مجتمعنا يُدار بنفس الطريقة التي تُدار بها الأسرة، فإليك ما كان سيحدث بعد ذلك: "يراني أحد رجال الشرطة وأنا أخرج من البنك ممسكاً بالبندقية في يد وبالحقيبة الممتلئة بالمال في اليد الأخرى، فيربط الوقائع ببعضها ويستنتج ما حدث فيصرخ: "حسناً، توقف يا صاح! واستدر في الحال لكي تعيد هذا المال، فأنت على ما أعتقد أعقل من أن تأخذ أموال الناس! كما أنك مدين بالاعتذار لموظفة الخزينة، فإنني في واقع الأمر، لن أسمح لك بمغادرة هذا البنك إلا بعد أن تعتذر بصدق عما بدر منك، وبمجرد أن تعتذر، أريد منك أن تتجه إلى بيتك مباشرة لتفكر وتتأمل فيما فعلته، ولا تفكر على الإطلاق في مغادرة البيت قبل أن تصبح شخصاً طيباً وتندم على صنيعك!"

من الواضح إذن أننا لو كنا ندير مجتمعنا بنفس الطريقة التي ندير بها أسرنا، لما بقيت في البنوك أي أموال تذكر، أليس كذلك؟ في واقع الأمر، فإنني أعتقد أننا نحن الآباء لدينا السلطة لكي نمنح أبناءنا من آن لآخر بعض الحرية فيما يتعلق بممارسة سلوكياتهم الرديئة، ولكننا إذا فعلنا ذلك كثيراً، فإن المسألة لن تخلو من مخاطرة جسيمة؛ لأنهم حينئذ سوف يتعلمون أن بإمكانهم التصرف بحرية تامة وهم يتمتعون بالحصانة اللازمة في ظل غياب أي عواقب تترتب على سلوكياتهم السيئة. ولكي تتأكد من تعريف أطفالك بأن هناك قواعد داخل الأسرة وأن هناك أيضاً عواقب تترتب على كسر هذه القواعد، ابدأ أولاً بعمل قائمة تشتمل على خمسة امتيازات تعرف أنت أنها مهمة بالنسبة لأطفالك.

وبالطبع، سوف تشتمل القائمة الخاصة بصغار الأطفال على امتيازات تختلف عن تلك التي تشتمل عليها القائمة الخاصة بمن يكبرونهم. فقائمة صغار الأطفال ربما تشتمل على امتيازات مثل: السهر حتى موعد النوم الطبيعي للكبار، اللعب باللعبة المفضلة لديهم (بعض الآباء يضعون ضمن هذه القائمة كبنود منفصلة أكثر من لعبة مفضلة)، مشاهدة التليفزيون، ممارسة ألعاب الفيديو، استخدام شبكة الإنترنت، تناول الحلوى بين الوجبات، إمكانية اللعب خارج البيت، إمكانية تكوين صداقات واللعب مع هؤلاء الأصدقاء، إمكانية ركوب دراجاتهم.

أما بالنسبة للمراهقين، فمن المعتاد أن ما يهمهم في هذا الصدد هو الامتيازات الاجتماعية، وهذه تشمل أي شيء يجمعهم مع أصدقائهم. على سبيل المثال، التحدث مع أصدقائهم على الهاتف أو على الإنترنت، امتيازات تتعلق بكيفية قضاء عطلات نهاية الأسبوع، المبيت في بيوت أصدقائهم، الذهاب إلى النادي، الذهاب إلى دور السينما، ركوب دراجاتهم، قيادة السيارة، المذاكرة مع الأصدقاء، ممارسة الأنشطة المختلفة في المدرسة.

وإذا كانت لديك أي مشكلة تتعلق بوضع هذه القائمة التي تضم الامتيازات الخمسة، فإليك هذا الاقتراح الذي تقدم به أبوان من برمنجهام، ألاباما: بعد واحدة من حلقات النقاش التي حاضرت فيها، اتصلت بي إحدى السيدات وقالت: "تحمست أنا وزوجي للغاية لنظام التربية الذكية بعد حضور حلقة النقاش، ولذلك، فبمجرد عودتنا إلى البيت، بدأنا على الفور في وضع القوائم المطلوبة"، ولكنها تابعت كلامها قائلة: "ولكننا أصبحنا في حيرة عندما وصلنا إلى قائمة الامتيازات الخمسة، فلم تكن لدينا أدنى فكرة عما يمكن تضمينه في هذه القائمة"، ثم تابعت قائلة: "ولكن لا تقلق؛ فقد استطعنا التوصل إلى حل ناجح تماماً، واعتقدنا أنك قد ترغب في إطلاع الآباء الآخرين عليه".

فأجبتها: "بالتأكيد، ما هو هذا الحل؟"

فأجابت: "حسناً، عندما وقفنا في حيرة كما ذكرت أمام الامتيازات الخمسة، تحدثنا مع أطفالنا بشأن نظام التربية الذكية، وسألناهم ما هي الامتيازات التي يعتقدون هم في وجوب استخدامها لهذا الغرض، فحصلنا منهم بذلك على كل الاقتراحات الممكنة!"

وأنا أطلق على مثل هذا الأسلوب اسم: "المشاركة الأسرية"! وقد أقر الكثير من الآباء بصحته وفوائده المدهشة.

بأي وسيلة كانت إذن، عليك أن تتوصل إلى وضع قائمة خاصة لكل طفل من أطفالك تشتمل على خمسة امتيازات، وبمجرد إعداد هذه القائمة، قم بترقيم هذه الامتيازات من واحد إلى خمسة، على أن تعطي أقلها أهمية الرقم واحد وأكثرها أهمية الرقم خمسة، وكما سترى بعد ذلك، سوف يتم استخدام هذه الامتيازات كعواقب تترتب على كسر القواعد.

اختيار العواقب المناسبة للأطفال بين سن الثالثة والثامنة

قم بعمل قائمة بالامتيازات التي يتمتع بها كل طفل من أطفالك كل يوم بشكل ثابت لدرجة أن وجودها أصبح من الأمور المسلم بها كل يوم بالنسبة له. بعد ذلك، اختر أهم خمسة منها لكل طفل على حدة، وفيما يلي نموذج لقائمة يمكنك الاختيار من بينها:

____ ١. الخروج للعب خارج البيت.

____ ٢. مشاهدة التليفزيون.

____ ٣. تكوين صداقات.

____ ٤. ركوب الدراجة.

____ ٥. اللعب باللعبة المفضلة (يمكنك استخدام لعب مختلفة واعتبار كل منها امتياز قائم بذاته).

____ ٦. اللعب في بيت أحد الأصدقاء.

____ ٧. تناول الحلوى قبل النوم.

____ ٨. اصطحابهم إلى دور السينما.

____ ٩. قراءة القصص.

____ ١٠. ممارسة ألعاب الفيديو.

____ ١١. استخدام الكمبيوتر.

____ ١٢. امتيازات أخرى ____________________

____ ١٣. امتيازات أخرى ____________________

____ ١٤. امتيازات أخرى ____________________

____ ١٥. امتيازات أخرى ____________________

اختيار العواقب المناسبة للأطفال بين سن التاسعة والسادسة عشرة

____ ١. ركوب الدراجة (أو قيادة السيارة لمن هم في نهاية هذه الفئة العمرية).

____ ٢. تكوين صداقات.

____ ٣. المذاكرة مع صديق.

____ ٤. ممارسة أنشطة فرعية في المدرسة.

____ ٥. امتيازات تتعلق بقضاء عطلات نهاية الأسبوع.

____ ٦. المبيت خارج المنزل عند أحد الأصدقاء.

____ ٧. إمكانية العمل كجلساء للأطفال مقابل أجر.

____ ٨. الذهاب إلى دور السينما.

____ ٩. الذهاب إلى النوادي.

____ ١٠. الخروج من المنزل ليلاً.

____ ١١. استخدام الكمبيوتر.

____ ١٢. استخدام الهاتف.

____ ١٣. ممارسة ألعاب الفيديو.

____ ١٤. مشاهدة التليفزيون.

____ ١٥. امتيازات أخرى ____________________

وبمجرد اختيار خمسة امتيازات لكل طفل من أطفالك، قم، كما أشرت من قبل، بترقيمها من واحد إلى خمسة، على أن تعطي أقلها أهمية الرقم واحد وأكثرها أهمية الرقم خمسة، وعندما تنتهي من إعداد القائمة أو القوائم المطلوبة، سوف تكون جاهزاً للانتقال إلى الخطوة التالية التي ستضع فيها الجداول الخاصة بنظام التربية الذكية.



الخطوة ٤: وضع جداول نظام التربية الذكية

عند هذه النقطة، يجب أن تكون قد قمت باختيار القواعد المطلوبة، وكذلك خمسة امتيازات محددة لكل طفل من أطفالك تعد ذات أهمية خاصة بالنسبة له. والآن، أصبحت جاهزاً لكي تضع لكل طفل جدولاً خاصاً بنظام التربية الذكية. بالنسبة للأطفال بين سن الثالثة والثامنة، أقترح أن تستخدم جدولاً يومياً، وبالنسبة للأطفال الأكبر، يكون من الأمثل أن تستخدم جدولاً أسبوعياً، أما الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه، أو من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، فأقترح استخدام جدول يومي بغض النظر عن السن، مع إمكانية الانتقال بعد ذلك إلى الجداول الأسبوعية مع من فوق التاسعة منهم، مع النجاح التدريجي لهذا النظام.

والآن، قم بإلقاء نظرة سريعة على نماذج الجداول التالية مع ملاحظة أن الجداول اليومية تحتوي على ثمانية مربعات، وأن الجداول الأسبوعية تحتوي على اثني عشر مربعاً، وأن كل هذه الجداول تعمل بنفس الطريقة تماماً. لاحظ كذلك أن آخر خمسة مربعات في كل جدول هي التي ستضع فيها تلك الامتيازات الخمسة التي قمت باختيارها في الفصل السابق.

نموذج لجدول يومي للأطفال بين سن الثالثة والثامنة

الاسم: ـــ

اليوم: ـــ

أ	ب	ج	الدراجة د
الأصدقاء هـ	الخروج و	التليفزيون ز	الحلوى ح

قاعدة اليوم: * وضع اللعب في الأماكن المخصصة لها بعد انتهاء اللعب

أحسن أداء بالأمس تحقق مع القاعدة: النوم في الوقت المقرر لذلك

* *كل القواعد سارية المفعول، مع التركيز اليوم على هذه القاعدة بشكل خاص.*

جدول يومي للأطفال بين سن الثالثة والثامنة

الاسم: ______________________________

اليوم: ______________________________

أ	ب	ج	___ د
___ هـ	___ و	___ ز	___ ح

قاعدة اليوم: * ______________________________

____

أحسن أداء بالأمس تحقق مع القاعدة: ______________________________

____

____

**كل القواعد سارية المفعول، مع التركيز اليوم على هذه القاعدة بشكل خاص.*

نموذج لجدول أسبوعي للأطفال بين سن التاسعة والسادسة عشرة

الاسم: ____________________________

من: ___________ إلى: ___________________
التاريخ (السبت) التاريخ (الجمعة)

أ	ب	ج	د	هـ	و
ز	ألعاب الفيديو ح	استخدام الهاتف ط	دعوة الأصدقاء ي	مشاهدة التليفزيون ك	عطلات نهاية الأسبوع ل

قاعدة الأسبوع: **• ممنوع الكلام بطريقة وقحة تخلو من الاحترام**

أحسن أداء في الأسبوع الماضي: **التصرف بلطف واحترام، وأداء الأعمال المنزلية في التوقيتات المحددة لها.**

• كل القواعد سارية، مع التركيز هذا الأسبوع على هذه القاعدة بشكل خاص.

جدول أسبوعي للأطفال بين سن التاسعة والسادسة عشرة

الاسم: ________________________________

من: ____________ إلى: ____________

التاريخ (السبت)   التاريخ (الجمعة)

أ	ب	ج	د	هـ	و
ز	______ ______ ح	______ ______ ط	______ ______ ي	______ ______ ك	______ ______ ل

قاعدة الأسبوع: ________________________________

____

أحسن أداء في الأسبوع الماضي: ________________________________

____

____

•كل القواعد سارية المفعول، مع التركيز هذا الأسبوع على هذه القاعدة بشكل خاص.

في نموذج الجدول اليومي لصغار الأطفال، تم وضع أقل الامتيازات أهمية في المربع "د"، وأكثر الامتيازات أهمية في المربع "ح"، وتحت الجدول يوجد بندان، الأول هو "قاعدة اليوم"، والثاني هو "أحسن أداء بالأمس".

"قاعدة اليوم" هي القاعدة التي تريد من طفلك اليوم أن ينتبه إليها بصفة خاصة، مع ملاحظة أن كل القواعد الأخرى سارية المفعول أيضاً، ولكن هذه القاعدة هي ما تريد التأكيد عليها اليوم بصفة خاصة.

أما بند "أحسن أداء بالأمس" فوظيفته هي تذكيرك بأن تثني على أطفالك لأنهم قد اتبعوا القواعد التي قمت بوضعها، وحتى إذا لم ينجح أطفالك في اتباع هذه القواعد بحذافيرها رغم حرصهم على ذلك، فيجب عليك أن تثني عليهم لأنهم قد بذلوا أقصى ما في وسعهم على الأقل في أحد الجوانب السلوكية (سوف تعرف المزيد حول هذه المسألة في الفصل ٧، "إرشادات حول استخدام نظام التربية الذكية").

وفي الجدول الأسبوعي للأطفال الأكبر سناً، تم وضع أقل الامتيازات أهمية في المربع "ح"، وأكثر الامتيازات أهمية في المربع "ل".بعد ذلك قم بملء المسافة البيضاء أمام بند "قاعدة الأسبوع"، كذلك إذا كان من الواضح أن أطفالك قد نجحوا بشكل بارز في ممارسة أحد السلوكيات الجيدة في الأسبوع الأخير مباشرة قبل تطبيق هذا النظام، فقم بملء المسافة البيضاء أمام بند "أحسن أداء في الأسبوع الماضي"، أما إذا لم يكن هذا الأمر متحققاً، فاترك هذه المسافة بيضاء كما هي خلال الأسبوع الأول من استخدام النظام.

الآن وبعد أن قمت بدراسة هذه النماذج، قم بتصوير الجداول الفارغة التي تناسب أعمار أطفالك، ثم قم بملئها.

٦

الخطوة ٥: شرح كيفية عمل نظام التربية الذكية

بعد أن تنتهي من وضع الجداول المطلوبة، قم بعقد اجتماع عائلي قصير لشرح نظام التربية الذكية، وجهز معك لهذا الاجتماع نسخة من القواعد الخاصة بكل طفل، وكذلك الجدول الخاص به.

أخبر أطفالك أنك قد توصلت إلى نظام جيد لإدارة البيت وأنك تريد تجريبه داخل الأسرة. عند هذه النقطة، ربما تسمع منهم بعض الأحاديث الجانبية الخافتة التي تعبر عن السخط والاستياء، فعليك أن تتجاهلها، وتمضي في هدوء إلى شرح القواعد الخاصة بكل فئة عمرية. الاحتمالات هي أنك عند هذه المرحلة سوف تقابل باستجابات مختلفة من أطفالك بناء على الفئة العمرية؛ فصغار الأطفال مثلاً يميلون إلى الإعجاب بأنظمة التربية الموضوعة؛ وذلك لأنها تركز الانتباه عليهم وتشعرهم بأنهم موضع الاهتمام، والكثيرون منهم سوف يرون هذا النظام أشبه بما يفعله المدرسون في المدرسة.

أما الأطفال في سن العاشرة فأكثر فمن المحتمل بشكل أكبر أنهم سوف يستجيبون بطريقة سلبية للقواعد التي قمت بسردها، وسوف تستمع على الأرجح إلى أشياء مثل: "ما هذا؟ إن هذه القواعد ليست عادلة بالمرة! فمن هذا الذي وضعها؟!"

عند هذه النقطة، يرغب الآباء عادة في معرفة إن كان من الممكن أن يسمحوا لأبنائهم بالمشاركة في وضع هذه القواعد، أم أنه من الأفضل التأكيد للأبناء على أن تحديد هذه القواعد هي مسئولية الآباء وحدهم.

ورداً على هذه النقطة أقول إنه من المعقول تماماً أن نعطي الأبناء فرصة للتعبير عن رأيهم فيما يتعلق بهذه القواعد، بل إن السماح لهم بالمشاركة في وضع هذا النظام ككل، يجعلهم في أغلب الأحوال يشتركون في تنفيذه طواعية واختياراً، وهذا خيار صحيح. وعلى

الجانب الآخر، فهناك من الآباء من سوف يردون على ذلك قائلين: "انتظر! ألسنا نحن الآباء؟ إذن فالشيء الوحيد المعقول هنا هو أننا نحن من يجب أن يضع هذه القواعد، أليس كذلك؟" وهذا خيار صحيح هو الآخر، ولكن في هذه الحالة يستطيع هؤلاء الآباء أن يظلوا آباء محبين؛ وذلك بأن يخبروا أبناءهم: "نحن نحترم رأيكم ولكننا آسفون؛ فهنا في داخل أسرتنا، الآباء هم من يضعون القواعد".

وسواء اخترت هذا الرأي أو ذاك، فالقرار في ذلك يرجع إليك، ولكن في كل الحالات، ما يلزمك في هذه المرحلة هو أن يثبت لدى أطفالك جميعاً أنه سوف تكون هناك قواعد وأن يتم تحديد هذه القواعد تماماً.

تعليمات للآباء بخصوص الاجتماع العائلي مع الأطفال بين سن الثالثة والثامنة

بعد أن تقوم باستعراض القواعد، اعرض على طفلك (أو أطفالك) أحد نماذج الجداول اليومية التي قمت بوضعها والخاصة بنظام التربية الذكية، واعرض المسألة بالشكل التالي على سبيل المثال:

- "هذا هو أحد الجداول المستخدمة في نظام التربية الذكية، وسوف أشرح لك طريقة استخدامه".
- "سوف نحتفظ بهذه الجداول مع قائمة بالقواعد في مكان ظاهر".
- "إذا قمت بكسر قاعدة ما، فسوف نحدد ما هي هذه القاعدة، وسوف نقوم بوضع علامة في المربع "أ" ".
- "إذا قمت بكسر قاعدة أخرى، أو بكسر نفس القاعدة مرة ثانية، فسوف نضع علامة في المربع "ب"، ثم في المربع "ج" في المرة الثالثة التي تخالف فيها القواعد".
- "في الجدول اليومي، هناك ثلاثة مربعات فارغة، وهذا معناه أن مخالفة القواعد لثلاث مرات لن تفقدك أية امتيازات".
- "الغرض من وضع العلامات السابقة في المربعات الثلاثة الأولى هو تحذيرك أنك أصبحت على وشك أن تواجه العواقب السلبية، وأنه من الأفضل أن تبدأ في السير على هذه القواعد".

- "إذا تم وضع علامة في المربعات الثلاثة الأولى الفارغة لمخالفة القواعد لثلاث مرات، ثم قمت بمخالفة رابعة، فسوف يتم وضع علامة في المربع "د"، وهذا معناه أنك سوف تفقد لبقية اليوم الامتياز الذي يشتمل عليه هذا المربع".
- "سوف نستخدم في كل يوم جدولاً جديداً".

تعليمات للآباء بخصوص الاجتماع العائلي مع الأطفال بين سن التاسعة والسادسة عشرة

بعد أن تقوم باستعراض القواعد، اعرض على طفلك (أو أطفالك) أحد نماذج الجداول الأسبوعية التي قمت بوضعها والخاصة بنظام التربية الذكية، واعرض المسألة بالشكل التالي على سبيل المثال:

- "هذا هو أحد الجداول المستخدمة في نظام التربية الذكية، وسوف أشرح لك طريقة استخدامه".
- "سوف نحتفظ بهذه الجداول مع قائمة بالقواعد في مكان ظاهر".
- "إذا قمت بكسر قاعدة ما، فسوف نحدد ما هي هذه القاعدة، وسوف نقوم بوضع علامة في المربع "أ" ".
- "إذا قمت بكسر قاعدة أخرى، أو بكسر نفس القاعدة مرة ثانية، فسوف نضع علامة في المربع "ب"، ثم في المربع "ج"، وهكذا."
- "في الجدول الأسبوعي، هناك سبعة مربعات فارغة، وهذا معناه أن مخالفة القواعد لسبع مرات لن تفقدك أية امتيازات".
- "الغرض من وضع العلامات السابقة في المربعات السبعة الأولى هو تحذيرك أنك أصبحت على وشك أن تواجه العواقب السلبية، وأنه من الأفضل أن تبدأ في السير على هذه القواعد".
- "إذا تم وضع علامة في المربعات السبعة الأولى الفارغة وذلك لمخالفة القواعد لسبع مرات، ثم قمت بمخالفة ثامنة، فسوف يتم وضع علامة في المربع "ح"، وهذا معناه أنك سوف تفقد لبقية الأسبوع الامتياز الذي يشتمل عليه هذا المربع".
- "سوف نستخدم في كل أسبوع جدولاً جديداً".

والجميل بشأن نظام التربية الذكية هو أن فهمه لا يتطلب إلا شرحاً مبسطاً وقليلاً للغاية؛ فبمجرد أن تجلس مع أطفالك وتستعرض القواعد المطلوبة والجداول اللازمة، سوف تجد منهم فهماً تاماً له.

ولك أن تتوقع أيضاً أن يحاول أطفالك إقناعك بالعدول عن استخدام نظام التربية الذكية؛ ففي بعض الأحيان، أتصور أن الأطفال يعتقدون أن هدفهم في هذه الحياة هو أن يوضحوا لآبائهم كيف أنهم يطبقون في تربيتهم أساليب خاطئة تفتقر إلى الحكمة، ولذلك كثيراً ما تسمعهم يؤكدون على ذلك بقولهم: "إننا لا نرى أحداً من أصدقائنا يفعل أبواه مثلما تفعلان".

وقد كانت إحدى بناتنا مبتكرة ومبدعة للغاية في محاولاتها لإقناعنا بالتراجع عن استخدام هذا النظام، فبعد الشرح والتفسير الذي قدمناه في أول مرة، ابتسمت ابتسامة جميلة عريضة، وقالت: "أمي، أبي، انظرا إلى هذه الابتسامة جيداً!".

سألناها عن السبب، فأجابت:

"لأنكما لن ترياها بعد الآن!".

ضحكنا بيننا وبين أنفسنا من تعليقها هذا، ولكننا تجاهلنا ما قالته، وهذا هو ما أقترح عليك أن تفعله، إذا ما حاول أطفالك إقناعك بالعدول عن استخدام نظام التربية الذكية. كذلك، ربما يلزمك، كما فعلنا مع أطفالنا، أن تبلغ أطفالك أن أي محاولة من جانبهم لإخفاء هذه الجداول، أو لطمس محتوياتها بأي طريقة، سوف ينجم عنها ببساطة حرمانهم لبقية الأسبوع من كافة الامتيازات الممنوحة لهم (أو لبقية اليوم مع الجداول اليومية لصغار الأطفال)، فمعرفة هذا الأمر جعلت أطفالنا لا يقدمون على العبث بهذه الجداول بأي طريقة.

واسمح لي الآن أن أخبرك كيف سار العمل بنظام التربية الذكية في أسرتنا: في الأيام الأولى القليلة من تطبيقه، تم كسر القواعد كثيراً وامتلأت الجداول المختلفة بالعلامات، وفي كل مرة، كنا نخبر من يخالف منهم بالقاعدة (أو بالقواعد) التي تعدى عليها، ونخبره كذلك بأن جدوله قد أصبح سيئ المنظر للغاية لكثرة ما به من علامات، ولكننا كنا نقابل بالتجاهل التام، ربما على أمل منهم أن هذا سوف يثنينا عن الفكرة، ويجعلنا ننصرف عما بدأناه.

وفي يوم الأربعاء من الأسبوع الأول، جاء أحد الأبناء وقال: "أبي، كنت أتساءل إن كان بمقدوري أن أذهب في يوم الجمعة إلى حفلة في بيت أحد أصدقائي".

فسألته: "أي نوع من الحفلات ستكون هذه الحفلة؟"

فكان الجواب: "ليست حفلة كبيرة، كل ما في الأمر هو أننا سوف نذهب إلى منزله بعد المدرسة لتناول البيتزا، ثم سنخرج جميعاً لكي نلعب البولينج، فهل يمكنني الذهاب؟"

كنت طيلة الأسبوع أستعد لهذا الاحتمال، ولذلك رددت على الفور قائلاً: "سوف تقضون وقتاً ممتعاً بحق، وبالطبع يمكنك أن تذهب، ولكن إن كان لا يزال من حقك أن تتمتع بامتيازات عطلة نهاية الأسبوع".

فسألني في حيرة وارتباك: "ماذا تقصد؟"

فقلت: "حسناً، ألا تتذكر تلك الجداول التي قمنا بوضعها؟ لقد كانت امتيازات عطلة نهاية الأسبوع من بين الامتيازات التي اتفقنا عليها، فلكي تستطيع الذهاب إلى هذه الحفلة، يجب أن يكون لا يزال من حقك أن تتمتع بهذا الامتياز".

وفجأة تحولت نظرة الحيرة والارتباك إلى نظرة مليئة بالخوف والذعر، ثم قال: "ولكن يا أبي، فجدولي ليس به إلا خمس علامات فقط!"

ولك أن تتخيل ما كان يدور في رأسه من أفكار في ذلك الوقت، والأرجح أنه أخذ يقول لنفسه: "ربما يكون من الأفضل لو عدت إلى حجرتي الآن لأنتهي من أداء واجبي قبل التاسعة، وربما يكون من الأفضل كذلك لو توقفت عن الشجار مع أخواتي، وربما يكون من الأفضل لو أطعت والدتي وقمت بإلقاء القمامة عندما تطلب مني ذلك!"

وقد كانت السرعة الكبيرة التي تحمس بها أطفالنا للسير على هذه القواعد شيئاً مذهلاً، بل أقرب إلى المعجزة، ونحن نقول "معجزة" لأنني أنا وزوجتي كنا لسنوات مضت نحاول أن نقنع أولادنا بأنهم المسئولون عن سلوكهم، ولكنهم كانوا على الدوام يجيبون تلك الإجابة اللاذعة في كل مشكلة يحدثونها: "لم يكن الخطأ خطأنا".

أما الآن، وفجأة، فقد أصبحوا يسيطرون على سلوكياتهم، وفي تصورك، في أي مربع في الجدول الأسبوعي كانت توضع آخر علامة لهم؟ في المربع "ز".

ولقد كنت مندهشاً من سيطرتهم المحكمة الدقيقة على تصرفاتهم؛ فلمدة شهرين كاملين لم يحدث أن فقد واحد منهم ولو امتيازاً واحداً، فقد كانوا دائماً وبطريقة أو بأخرى يتوقفون عن إساءة التصرفات تماماً قبل أن يفقدوا الامتياز الأول.

ولم يقلقني ما رأيته منهم من كسر لعدد قليل من القواعد، ثم توقفهم من تلقاء أنفسهم عن التصرفات السيئة قبل الدخول في مرحلة فقد الامتيازات. إنها لحظة رائعة عندما ترى أطفالك وهم يمنعون أنفسهم من إتيان الأفعال الرديئة؛ فذلك يوضح أنهم قد تعلموا ضبط النفس والانضباط الذاتي، وهذه في واقع الأمر حادثة مهمة رائعة بالنسبة للآباء والأبناء على حد سواء.

وهذه إحدى الحالات ذات الصلة بهذا الموضوع، فقد أخبرتني إحدى الأمهات الشابات قائلة: "منذ الشهر الماضي وأنا أستخدم نظام التربية الذكية بنجاح كبير مع طفلي ذي السنوات العشر وطفلتي ذات السبع سنوات، ولكن لفت نظري شيء حدث بالأمس، فبينما كنت أعد العشاء، سمعت طفلي يعنف أخته لأنها لا تريد أن تترك جهاز التحكم عن بعد، وكنت على وشك أن أضع مغرفة الحساء جانباً لأذهب وأتدخل بينهما عندما سمعته يقول لها: "من الأفضل أن ننهي هذا الأمر قبل أن توضع لنا علامة أخرى في تلك الجداول الحمقاء".

وهذا شيء طيب، وهو بداية تعلم ضبط النفس!



إرشادات حول استخدام نظام التربية الذكية

سوف تجد على الأرجح أن أولادك يستجيبون لنظام التربية الذكية بواحدة من طرق عديدة؛ فبعض الأطفال مثلاً يكرهون أن توضع في جداولهم ولو علامة X واحدة، وهؤلاء يكونون بطبيعتهم حسني السلوك، كما أنهم سوف يستطيعون إرغام أنفسهم على الاستجابة لتنفيذ القواعد.

وهناك آخرون سوف يخالفون عدداً قليلاً من القواعد، ولكن عادة في حرص منهم على التوقف عن ذلك قبل أن يفقدوا امتيازاتهم، ويبقى بعد هؤلاء وهؤلاء من سوف ينتهكون من القواعد ما يكفي ليجعلهم يفقدون كل امتيازاتهم في منتهى السرعة، وهم بذلك يختبرون آباءهم ويحاولون أن يروا ردود أفعالهم، وفي العادة فهؤلاء هم الأطفال الذين يتسمون بالجرأة والتحدي.

والحل في مثل هذا الموقف هو أن تقوم بحرمانهم من كل الامتيازات حتى بداية العمل بالجدول الجديد في اليوم (أو الأسبوع) التالي. وإذا ما استمروا في مخالفة القواعد بعد أن فقدوا كل امتيازاتهم، فاجعلهم يلزموا حجراتهم ولا تسمح لهم بمغادرتها لفترة معينة كشكل من أشكال العقاب. وبعض الآباء يعترضون على هذا الأسلوب بحجة أن غرف النوم تكون في الغالب مزدحمة بالكثير من الأشياء المتعة والمسلية من كل نوع بشكل يجعل هذه المسألة أبعد ما يكون عن العقاب، وهذه حجة لا بأس بها، ولكنني لا أعتبر أن ملازمة الطفل لغرفته نوعاً من العقاب بقدر ما أعتبرها وسيلة تتجنب بها لفترة قصيرة مضايقاته المستمرة، كما أنك بذلك ترسل إليه رسالة مفادها أنه لا يجب أن يتوقع أن يسيء التصرف باستمرار ومع ذلك يظل في نفس المكان مع بقية أفراد الأسرة.

وفيما يلي عدد قليل من الإرشادات الأخرى التي سوف تجعل نظام التربية الذكية أكثر سهولة وفعالية:

- **امتنع عن إعطاء التحذيرات أو الفرص الثانية**. على سبيل المثال، لا تقل: "من الأفضل أن تتوقف عن الشجار مع أخيك وإلا سوف أضع علامة X في جدولك"، ولكن بدلاً من ذلك، قم بتحديد القاعدة التي تمت مخالفتها وضع العلامة في المكان المناسب في الجدول. ومن المؤكد أن الأطفال يستحقون أن نحذرهم أنهم على وشك الوقوع في مشكلة ما، ولكن هذه المسألة تمت معالجتها في هذا النظام عن طريق المربعات "الفارغة" في الجداول كما أوضحنا، أضف إلى ذلك أنك عندما تضع العلامات في الجدول بدون تحذير، فأنت بذلك تجعل أطفالك يعلمون أنك كنت جاداً بشأن هذا الأمر منذ طرحه في البداية، بدون حاجة منك إلى الصراخ والصياح لكي تصلهم هذه الرسالة.
- **إذا لم تعرف تحديداً من الذي كسر القاعدة، فقم بإعطاء الجميع علامة X**. ففي أغلب الأوقات، يقوم الآباء بدور المخبر السري بحثاً عن دليل يثبت من فعل كذا ومن قام بكذا، وهذا ليس بالأمر المفيد. فعلى الرغم من أنه من المستحسن في مثل هذه المواقف أن تكون منصفاً في تحديد من يستحق اللوم، فإن الحاجة إلى دليل لكي تتخذ إجراء ما هي اعتقاد خاطئ. نعم أنت لا تحتاج إلى دليل، فالأدلة والبراهين مكانها ساحات القضاء، أما ملكة التمييز الصائب بدون براهين أو أدلة فهي ما تحتاج إليه. لذلك، استخدم هذه الملكة لكي تحدد من فعل كذا ومن فعل كذا. وإذا كنت لا تزال غير متأكد من ذلك، فأعطهم جميعاً علامة X. ربما سوف يرى أطفالك في ذلك عدم الإنصاف من جانبك، ولكن هذا سوف يعلمهم أنك لن تسمح للسلوكيات الرديئة بأن تستمر فقط لمجرد أن أحدهم أذكى بما فيه الكفاية من أن يتم الإمساك به متلبساً بفعلته.
- **امنح أطفالك التقدير اللازم على ما التزموا به من قواعد**. فالكبار أنفسهم يكرهون ألا يشار إلا إلى أخطائهم فقط، بل إن ذلك في الحقيقة يشعرهم بالغضب والحنق ويضعف كذلك من روحهم المعنوية. والأطفال يفكرون بنفس الطريقة. وفي بعض الأحيان ربما ينتهي الحال بالكبار والصغار على حد سواء في مثل هذه المواقف إلى أن يفكروا قائلين: "لماذا إذن نزعج أنفسنا ونتقيد بهذه القواعد؟" ولذلك، تأكد من

أنك في كل مرة تبدأ فيها استخدام جدول جديد، أن تملأ بند "أحسن أداء" في الجدول المنتهي، وأن تعرض ما كتبته على طفلك.

- **توقف عن التوبيخ وإعطاء المحاضرات.** عندما يقوم أحد أطفالك بمخالفة قاعدة ما، أخبره ببساطة ما هي هذه القاعدة التي قام بمخالفتها وضع له علامة X في مكانها الصحيح من الجدول، فالتوبيخ وإعطاء المحاضرات الطويلة سوف يزيد الموقف سوءاً على الأرجح بدلاً من أن يحسنه، وتذكر أن أحد الأسباب التي جعلتك تلجأ إلى استخدام هذا النظام هو أنك قد تعبت من مثل هذه المحاضرات وعرفت كذلك أنها لا تجدي نفعاً، وعلاوة على ذلك، فتوقفك عن محاضرتهم وتوبيخهم مع تطبيق ما اتفقتم عليه بشأن هذا النظام، سوف يجعلهم يعنفون ويوبخون أنفسهم بأنفسهم إذا لم يلتزموا بالقواعد المفروضة، وهذا أمر مرغوب فيه بصورة أكبر، كما أنه أكثر فعالية من محاضرة يلقيها أحد الأبوين.
- **حدد القاعدة التي تمت مخالفتها في المربع الخاص بها.** عندما تضع علامة X في أحد المربعات في الجدول، ربما يلزمك أيضاً أن تشير إلى القاعدة التي تمت مخالفتها، وهذا سوف يكون بمثابة ملحوظة تذكرك أنت وأطفالك بالسبب الذي من أجله وضعت العلامة في الجدول.
- **املأ المسافة البيضاء أمام بند "قاعدة اليوم"، أو "قاعدة الأسبوع". في الجدول.** يجب أن يكون الالتزام بكل القواعد أمراً ساري المفعول، ولكن أخبر أطفالك أن هذه هي القاعدة التي تريد منهم التركيز عليها بشكل خاص في هذا اليوم أو الأسبوع، كأن تقول على سبيل المثال: "هذا الأسبوع أريد منكم التركيز بوجه خاص على التوقف عن المشاجرات والمشاحنات".

والنصيحة الأخيرة التي سوف أشير إليها هنا هي: عندما يفقد أحد أطفالك امتيازاً معيناً، فلا تعطه له مرة أخرى لحين بدء العمل في ظل جدول جديد. وهذه نصيحة مهمة للغاية، ولكن العمل بها صعب للغاية هو الآخر بالنسبة لآباء هذه الأيام؛ والسبب راء هذه الأهمية وهذه الصعوبة راجع إلى أن الآباء في هذه الأيام قد تعودوا، وهي عادة سيئة، على معالجة الأمور وفقاً للسيناريو القادم:

افترض أنني كنت عائداً إلى البيت ذات ليلة بعد انتهاء العمل، وفي نفس اللحظة التي أدخل فيها يترامى إلى سمعي صوت إحدى بناتي وهي ترد بوقاحة واجتراء على أمها

مرة أخرى. ولأن هذا الأمر كان قد حدث قبل ذلك مراراً وتكراراً، ولأننا كنا قد عانينا منه بما فيه الكفاية، فما يحدث هو أنني أنادي عليها وأقوم بتوبيخها وتعنيفها قائلاً: "كم من المرات تحدثت فيها إليك بخصوص مراجعتك لوالدتك على هذا النحو الذي يخلو من الاحترام؟ ربما ألف أو ألفي مرة؟! وهذا كثير كثير، أليس كذلك؟ كما أننا نعرف كذلك على وجه التأكيد أن الكلام وحده لم يعد يفيد، أليس كذلك؟"

فتجيب، وهي ناظرة إلى أسفل: "بلى".

فأرد مؤكداً: "بلى، لم يعد الكلام مفيداً، ولذلك، فإنني في هذه المرة مضطر إلى القيام بشيء مختلف تمام الاختلاف، ولكنني، ولكي أكون صريحاً معك، لم أعد أعرف ما الذي أفعله، فلا شيء ينجح معك فيما يبدو، ولكنني مضطر مع ذلك إلى أن أفعل شيئاً عقاباً لك، فماذا لو قلنا مثلاً...آه...لا أعرف...ماذا لو قلنا مثلاً إنني سوف أمنعك من التحدث مع أصدقائك على الهاتف ومن استقبالهم في المنزل لمدة شهر؟ فما رأيك في ذلك؟....لا؟ هل تعتقدين أن هذا أمر مضحك؟ حسناً، سوف أجعلك تضحكين إذن بحق، فما رأيك لو قمنا بذلك لمدة شهرين؟ نعم، هذا هو الحل، لمدة شهرين! ولا داعي لكلامك هذا التافه من أنك بحاجة إلى المذاكرة مع أصدقائك، لأني أعرف أنك تستطيعين المذاكرة بمفردك".

"واذهبي إلى والدتك، وابكي ما شئت، وانتحبي ما شئت، وأخبريها كيف أن هذا ظلم بالغ مني، فإنني مصمم على رأيي في هذه المرة، ولن أتراجع عنه مهما حدث".

فماذا يحدث بعد ذلك؟ سوف ينتهي هذا السيناريو في الغالب هذه النهاية: في صبيحة يوم الجمعة، وفي حوالي الساعة السابعة، أستيقظ من نومي على جلبة وصخب في غرفة المعيشة، فأخرج من غرفة نومي لأتحرى الأمر، فأجد ابنتي تنظف بالمكنسة الكهربائية، وحتى العاشرة صباحاً تكون لا تزال تساعد والدتها في أداء الأعمال المنزلية المختلفة في كل أرجاء المنزل، وفي الثانية بعد الظهر، ألقي نظرة على الخارج فأجدها فوق السلم الخشبي تقوم بغسيل النوافذ، وبعد ذاك بساعة، أجدها تنظف سيارتي في الجراج، وبعد أن تنتهي من ذلك، تدخل إلى البيت في حماسة ونشاط، وتسألني في سعادة: "أبي، هل قمت بعمل جيد في البيت اليوم؟"

فبماذا أجيب؟ بالطبع تكون إجابتي: "بالتأكيد! ووالدتك وأنا فخوران بك للغاية".

فتقول: "أبي، إنني واثقة أنك عندما قررت معاقبتي ومنعي من زيارة أصدقائي ومن زيارتهم لي، لم تكن تتذكر أن الليلة هي حفل أعز صديقاتي "سارة" بمناسبة عيد ميلادها".

فأقول: "لا، لم أكن أتذكر ذلك، وهذا أمر مؤسف من جانبي حقاً".

فترد: "حسناً يا أبي، ما أريده منك الآن هو أن تسمعني بعقل مفتوح، فأنت دوماً تطلب مني أن أبقي عقلي مفتوحاً! سوف أعرض عليك أمراً وأريد أن أعرف رأيك فيه: في كل يوم من أيام الجمعة، ولمدة ثلاثة شهور قادمة، سوف أستيقظ من نومي وأقوم بأداء كافة الأعمال المنزلية المطلوبة، وسوف أفعل كل ما تحتاج والدتي مني أن أفعله، وتستطيع هي حتى أن تترك لي في مساء يوم الخميس قائمة بالأعمال المطلوبة كي أستيقظ من نومي مبكراً وأنا أعرف ما يجب عليّ إنجازه، وبإمكانك أيضاً أن تعاقبني بالعقاب الذي حددته ليس لمدة شهرين كما قلت، ولكن لمدة ثلاثة أشهر، فأنا أستحق هذا الأمر لأنني كنت سيئة السلوك للغاية، وكل هذا مع وعد مني بأنني لن أخاطب أمي بوقاحة بعد الآن، فما رأيك في كل هذا العقاب؟ إنني راضية بذلك، ولكن من فضلك يا أبي، اسمح لي بأن أذهب الليلة لحضور هذا الحفل.

إن ابنتي تعرف أنها إن استطاعت إقناعي بالموافقة على هذه الصفقة، أن كل ما تحدثت عنه من عقاب سوف يصبح في خبر كان، وهي تعرف ذلك، ونحن أيضاً نعرفه! ولكن على الرغم من ذلك، فما الذي سوف أفعله؟ نفس الشيء الذي سوف يفعله معظم الآباء في هذا الموقف، وهو أنني سوف أستسلم وأقول: "حسناً، يمكنك الذهاب إلى الحفل الليلة، ولكنني أرجو أن تكوني قد تعلمت درساً مفيداً".

نعم، فهي قد تعلمت درساً بالفعل، ولكن المشكلة هي أنه ليس درساً جيداً، فهي قد تعلمت أن بإمكانها أن تتصرف بمنتهى الحرية، وأن تفعل ما يحلو لها، لأنها تستطيع دائماً أن تفلت من العواقب التي تنجم عن أي تصرف سيء منها.

وعندما يترك الآباء أبناءهم يفلتون من العواقب الناجمة عن سوء سلوكهم، فإنهم يفعلون ذلك لأحد سببين: الأول، لأنهم يحبون أبناءهم حباً شديداً ويريدون أن يقنعوا أنفسهم أن الأبناء قد تعلموا بالفعل درساً مناسباً، وأنهم لن يكرروا سلوكهم السيئ مرة ثانية، والثاني، لأن الجلبة الشديدة التي يحدثها الأبناء استجابة للعقاب تجعل الآباء يستسلمون بسهولة ولا يكملون ما بدءوه.

غير أن السماح للأطفال بالنجاة من النتائج السلبية التي تترتب على إساءة التصرفات من الممكن أن يؤدي إلى مشكلات أكبر، فالأطفال نتيجة لذلك سرعان ما يتعلمون كيف يفلتون من العقاب، وفي كل مرة يحدث فيها ذلك، تصبح الساحة مهيأة لهم لتكرار نفس

الأخطاء ونفس السلوكيات الرديئة، ولهذا أؤكد أن على الآباء أن يفكروا طويلاً قبل إسقاط عواقب السلوكيات السيئة عن الأبناء، فما ينطوي عليه هذا التصرف من رقة هي رقة مزعومة؛ فعلى الرغم من أنني أدرك أنه من الصعب جداً على الآباء أن يشاهدوا أبناءهم وهم يشعرون بالندم على أخطائهم وبالألم الذي يسببه لهم العقاب الناتج عنها، فإنني أدرك أيضاً أن الأصعب من ذلك هو أن ينتهي بك الحال بطفل أصبح خارج نطاق السيطرة، فقط لأنك تركته يفلت من العقاب.



أسئلة شائعة وإجاباتها حول تطبيق نظام التربية الذكية

عشرات الآلاف من الآباء يستخدمون نظام التربية الذكية، ومن خلال هذا الاستخدام، تلقيت منهم العديد من الأسئلة الشائعة، وسوف أعرض عليك هنا هذه الأسئلة وكذلك ردودي عليها، وأرجو أن تجد في هذا الجزء أي إجابات قد تحتاج إليها، وإذا لم تجد ما تحتاجه، فابعث لي بسؤالك بالبريد الإلكتروني على العنوان التالي:

larry@smartdiscipline.com

س: ماذا عن الألعاب الرياضية؟ إذا كان الابن ملتزماً باللعب في مباراة قادمة، ألا يعتبر عدم السماح له باللعب لأنه قد أساء السلوك عقاباً للفريق ككل؟

ج: لا، أنت لا تعاقب الفريق ككل، ولكن ابنك هو الذي فعل ذلك من خلال سلوكه السيئ في الوقت الذي كان يعرف فيه أن مشاركته في المباراة كانت مشروطة بالتزامه بالقواعد المقررة. والألعاب الرياضية مهمة للغاية بالنسبة لبعض الأطفال، وهؤلاء سوف يكونون في غاية التحمس للالتزام بالقواعد المفروضة إذا ما علموا أن آباءهم جادون بشأن عدم السماح لهم بالاشتراك في مباراة معينة إذا لم يتم الالتزام من جانبهم بالقواعد المطلوبة. وأود الإشارة في هذا الصدد إلى أن اللاعبين المحترفين لديهم أيضاً قواعد يجب عليهم السير عليها، إذ يتم تحذيرهم من أن هناك قواعد معينة يترتب على مخالفتها أثناء المباراة استبعاد اللاعب من المشاركة في المباراة القادمة.

س: ماذا عن معاقبة الأطفال بحرمانهم من اللعب وجعلهم يلزمون حجراتهم لبعض الوقت؟ هل يلعب هذا الأمر دوراً في نظام التربية الذكية؟

ج: نعم. من الممكن حرمان الطفل من اللعب وحبسه في غرفته لبعض الوقت لمخالفته لأي قاعدة وفي أي وقت. وحتى إذا كانت علامة X التي سيأخذها لانتهاكه لهذه القاعدة سوف توضع في الجدول في أحد المربعات الفارغة أو التحذيرية، فيمكنك أيضاً أن تنفذ هذا الأمر. ومن وجهة نظري فإن هذا الإجراء يعتبر مجرد وسيلة لتهدئة الموقف أكثر من كونه شكلاً من أشكال العقاب، فهو سيمنحك ويمنح طفلك كذلك ما يلزم من الوقت لهدوء الأعصاب، كما أن ذلك سوف يبعث لطفلك برسالة مفادها أنه لن يسمح له بالتواجد مع بقية أفراد الأسرة إذا كان سوف يستمر في إساءة التصرفات.

س: ماذا لو استطاع الآباء تحديد امتيازين أو ثلاثة من الامتيازات الخمسة؟ فنحن نعيش في الريف حيث لا يحظى الأطفال بالكثير من الامتيازات؟

ج: هناك عدة طرق لمعالجة هذا الأمر، أولها أن تقوم بتعديل الجدول، فتقوم بإنقاص عدد المربعات المخصصة للامتيازات في الجدول، مع الاحتفاظ بنفس العدد من المربعات الفارغة، ثانياً، إذا كان لدى أطفالك عدد من اللعب المفضلة، فيمكن استخدام كل منها كامتياز مستقل، وأخيراً، ربما يلزمك أن تقوم بتأجيل البدء في تطبيق النظام لمدة أسبوع، على أن تلاحظ خلاله الطريقة التي يقضي بها الأطفال أوقات الفراغ، فربما سوف يعطيك ذلك عدداً من الأفكار الإضافية.

س: ماذا عن ذلك الكم الهائل من الأوراق التي يتم إهدارها بسبب الاضطرار الدائم إلى عمل جداول جديدة؟ أليست هناك طريقة أفضل؟

ج: لدي مجموعة من الأفكار حول هذا الأمر، أولاً، فأنا وزوجتي نحب أن نحتفظ بهذه الجداول في ملف خاص حتى يتسنى لنا مراجعة ما نحرزه من تقدم ، وكذلك تحديد أنماط السلوكيات السيئة التي تحتاج إلى التعامل معها، ولذلك كنا نفضل استخدام الورق المقوى حتى يمكننا الاحتفاظ به. وهناك آخرون يفضلون استخدام الجداول الممغنطة.

س: ماذا عن المكافآت؟ هل من الصواب أن نكافئ أطفالنا على السلوك الحسن من جانبهم؟

ج: بالتأكيد، طالما أن هذه المكافآت لن تتحول بمرور الوقت إلى ما يشبه الرشوة، وبعبارة أخرى، من الصواب تماماً أن تخبر أطفالك بطريقة عادية أنك سوف تكافئهم بشيء مميز لأنهم في الآونة الأخيرة كانوا طيبي السلوك، فهذا شيء رائع يدل على الحب والعطف من جانب الآباء. ولكن الخطأ في هذا الأمر هو أن تقول لأطفالك أنك سوف

تكافئهم إذا ما سلكوا سلوكاً حسناً، فهذه تعتبر "رشوة" إن جاز التعبير، وهذه الطريقة إن نجحت على المدى القصير، فإنها سوف تأتي بنتائج عكسية على المدى البعيد، إذ سرعان ما يكتشف الأولاد أن بإمكانهم إما أن يساوموا للحصول على مكافأة أكبر وأفضل، وإما أن يختاروا التضحية بما تعرضه عليهم من مكافآت، ويفعلوا في المقابل ما بدى لهم من الأفعال الرديئة. إن بإمكانك أن تتجنب هذه الشراك الخادعة بأن تستخدم المكافآت التلقائية بشكل عرضي.

س: هل من الممكن أن أمحو إحدى العلامات من الجدول مقابل السلوك الجيد للطفل؟

ج: لا، فالأطفال بحاجة إلى أن يتعلموا أن عليهم أن يواجهوا النتائج المترتبة على سلوكهم الرديء، وإعطائهم الفرصة للإفلات من العقاب يعطيهم درساً وهو أن في إمكانهم دائماً أن يتصرفوا في حرية تامة ومعهم الحصانة اللازمة، لأن في إمكانهم دائماً النجاة من العقاب. إن الكثيرين من الآباء يعتقدون أن السماح لأبنائهم بالهروب من التبعات يجعل منهم آباء طيبين محبين لأبنائهم، وهذا ليس صحيحاً، وإذا كان من الصعب أن يرى الآباء أبناءهم يعانون من تبعات سلوكهم، فالأصعب من ذلك بكثير هو أن يصبح هؤلاء الأبناء فيما بعد خارج نطاق السيطرة بسبب اعتقادهم أن بمقدورهم التملص من عواقب سلوكهم الرديء فقط بأن يسلكوا سلوكاً حسناً لبعض الوقت.

س: هل يُفترض أن أجعل أطفالي يضعون العلامات في جداولهم إذا ما خالفوا قاعدة ما؟

ج: لا، فالآباء وحدهم هم من يجب عليهم التعامل مع هذه الجداول، أما الأبناء فيجب أن يكون هذا الأمر محظوراً عليهم، والعلة في ذلك رمزية ليس أكثر، فالاحتفاظ بهذه الجداول تحت سيطرة الآباء يجعل الأطفال يعرفون أن هذه مسألة جادة، كذلك، فعندما تفكر في الأمر، هل ترى أنه سيكون من المناسب مثلاً أن يمنحك شرطي المرور دفتر المخالفات حتى تحرر لنفسك مخالفة مرورية؟

س: هل من المفروض أن يتم عمل جداول خاصة للآباء ؟ أليس ذلك هو الإنصاف بعينه؟

ج: لا أعتقد ذلك، وما أعتقده هو أن الرسالة التي يجب أن ينقلها الآباء للأبناء بمنتهى الوضوح هي: "نحن الآباء، وأنتم الأبناء، والآباء وليس الأبناء هم من لهم الحق في السيطرة على الأمور". ولكن، إذا كنت تقصد أن الآباء ينبغي أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم وخير مثال لهم على السلوك الطيب الوقور، فأنا أوافقك الرأي تماماً، ولكن هذا الأمر من الممكن بل ويجب أن يتحقق بدون عمل جداول خاصة بهم.

س: لدي طفلان، أحدهما في الثانية من العمر، والآخر في الخامسة، وكما ترى فالأول أصغر من أن أضع له جدولاً خاصاً، ولكن الأكبر يشكو دائماً من هذا الظلم، فما الحل؟

ج: كل من رأيتهم من الأطفال على وجه الإطلاق يتعلمون في سنواتهم الأولى اللعب بورقة "الظلم" هذه، رداً على أي موقف يحدث فيه ما لا يوافق هواهم، وأقترح أن الرد النموذجي في مثل هذه الحالة من المكن أن يكون: "السبب في ذلك راجع إلى ما بينكما من فارق في السن"، فإذا ما جعلت هذا هو الرد الوحيد على هذه الورقة التي يستخدمها الطفل باستمرار، فسوف تجنب نفسك الكثير من المشكلات، وسرعان ما سوف يتعلم الأطفال أن البكاء والعويل لأن في هذا الأمر أو ذاك ظلم واضح، لن يحقق لهم ما يريدون.

س: لدي طفلان، أحدهما في الثامنة، والآخر في العاشرة، والمفروض أن الأول له جدول يومي، والثاني له جدول أسبوعي، فهل من الممكن استخدام الجداول الأسبوعية مع الأصغر أيضاً حتى أتمكن من متابعتهما معاً بنفس الطريقة وفي نفس التوقيتات؟

ج: نعم، طالما أن الطفل الأصغر لا يعاني من اضطراب نقص الانتباه، أو من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، فلو كان الأمر كذلك، كان سيتعين استخدام الجداول اليومية مع كليهما.

س: طفلي البالغ من العمر أربع سنوات مفرط النشاط، وهو يفقد كل امتيازاته ونحن لا زلنا في منتصف الفترة الصباحية، هل من الممكن أن أستخدم جدولاً للفترة الصباحية وآخر لفترة ما بعد الظهر؟

ج: نعم، وهذا حل مبدع، وأود هنا أن أضيف أن نظام التربية الذكية قد روعي أثناء وضعه أن يكون مرناً بما فيه الكفاية حتى يستطيع الآباء تعديله بما يناسب احتياجات أطفالهم.

س: يتصرف طفلي، وهو في السابعة من العمر، في الغالب بصورة طيبة للغاية أثناء النهار، ولكنه يميل إلى التصرف بعكس ذلك في فترة المساء، وبالتالي يكون قد مضى أوان حرمانه من امتيازاته لانتهاء اليوم، فهل من الممكن أن أقوم بسحب بعض من امتيازاته في اليوم التالي على قدر ما خالف من القواعد اليوم ؟

ج: نعم، ولكن تأكد فقط من إخباره بأن المسألة سوف تسير على هذا النحو.

س: طفلتي ذكية للغاية؛ فهي تنتظر حتى يوم الجمعة، آخر أيام الأسبوع، لتقوم بمخالفة كل القواعد لأنها تعرف أن هذا هو اليوم الأخير في الجدول الأسبوعي الحالي وأن اليوم التالي سوف يبدأ معه العمل في جدول جديد تستعيد معه كل امتيازاتها، فهل هناك طريقة للتعامل مع هذا الثغرة؟

ج: إذا كانت هذه مشكلة مستمرة، فاجلس معها في وقت يكون الموقف فيه هادئاً، واشرح لها أنك لاحظت هذا النمط من جانبها، وأخبرها أن هذا الأمر لو تكرر، فأي امتياز تفقده في يوم الجمعة بسبب مخالفة القواعد لن تتم استعادته حتى نهاية الأسبوع المقبل، أي حتى نهاية العمل بالجدول الجديد، وهذا سوف يفي بالغرض ويضع نهاية للمشكلة.

س: ما الذي يجب أن أفعله إذا فقد أحد الأطفال كل امتيازاته بحلول يوم الثلاثاء مثلاً واستمر مع ذلك في مخالفة القواعد المفروضة؟

ج: قم بحرمانه من اللعب واجعله يلزم حجرته لبعض الوقت، وبما أنك تستخدم له جدولاً أسبوعياً، فالمفروض أنه فوق سن الثامنة، ولذلك، أخبره أنه في كل مرة سيقوم فيها بمخالفة قاعدة ما بعد أن يكون قد فقد كل امتيازاته بالفعل، سوف يضطر إلى أن يلزم غرفته لمدة نصف ساعة.

س: ابنتي تفقد كل امتيازاتها في أول يوم من أيام الأسبوع وتقول إنها لا تبالي بذلك، وهذه مسألة تثير غضبي، فما الذي أستطيع أن أفعله حتى أقاوم هذا الأسلوب؟

ج: الكثير من الأطفال يلعبون بهذه الورقة ويتظاهرون بأن الأمر لا يعنيهم، والسبب في ذلك هو أن آباءهم على الأرجح ينفضون أيديهم من الموضوع ويستسلمون بسرعة تاركين هؤلاء الأبناء يفعلون ما يحلو لهم، وحتى تحرق لها هذه الورقة التي تعتقد هي أنها الورقة الرابحة، قل لها: "اهتمامك بالأمر من عدمه لا يهم، فالشيء الوحيد المهم هو أن تلتزمي بالقواعد المقررة، وإذا لم تفعلي ذلك، فسوف تفقدين امتيازاتك، فاهتمامك أو عدم اهتمامك لا يهم كما ترين". سوف تصدمها هذه الاستجابة من جانبك، وستقف مذهولة كيف أنك لا تبالي بعدم مبالاتها بالأمر، وسوف تتعلم هي من ذلك أنها لكي تتمتع بامتيازاتها، يتعين عليها أن تسلك سلوكاً قويماً. والمثابرة هي ما ستحقق لك النتائج التي ترجوها، فإن عاجلاً أو آجلاً سوف ترغب الطفلة في استعادة امتيازاتها، وسوف تبدأ في التصرف بشكل طيب من أجل ذلك.

س: بدأت أنا وزوجي في استخدام نظام التربية الذكية، ونتساءل عما يمكننا أن نفعله عندما يعاند ولدانا، ويتصرفان في اجتراء وتحدٍ، دون وضع أدنى اعتبار لما نقوم به من سحب امتيازاتهما بسبب مخالفتهما للقواعد المفروضة. إنني أود حقاً أن ينجح هذا البرنامج داخل أسرتنا، فتصرفات الولدين، وهما في الرابعة عشرة والسادسة عشرة، تزداد سوءاً يوماً بعد يوم، وقد ساءت أكثر في هذا الصيف، فمع إهاناتهما وشتائمهما المستمرة لنا، نقوم باستمرار بسحب امتيازاتهما وحرمانهما منها، ولي تاريخ طويل مع مرض الإجهاد العصبي المزمن، وهذه الضغوط الأسرية ترهقني للغاية وتستنفد طاقتي، وسوف نقدر أي نصيحة تقدمها لنا بخصوص هذا الأمر.

ج: التحدي والعناد هما أكثر الاستجابات شيوعاً وتكراراً لمحاولات فرض النظام وتحقيق الانضباط، والسبب في ذلك راجع إلى أن الأطفال ـ وخاصة من هم في سن المراهقة ـ يعرفون أن التشاجر والتشاحن مع الآباء بما فيه الكفاية كفيل بأن يجعل الآباء يرفعون الراية البيضاء، ويتوقفون عن محاولاتهم لفرض النظام والانضباط حتى لا يشتعل المنزل بالخلافات والمشاحنات وتصبح الأمور هادئة. والآن وقد أصبحتِ على علم بهذا الأمر، فأقترح عليكِ أن تقومي بعمل نسخة مطبوعة من سؤالك هذا مع إجابتي عليه، وتقومي بعقد اجتماع عائلي للبحث عن أرضية مشتركة معهما عن طريق المناقشة، وأخبري أولادك أنك تريدين بل وتحتاجين إلى الهدوء، ولكن ليس على حساب آداب السلوك والطاعة والاحترام، وحاولي معرفة وجهة نظر الولدين بخصوص المسألة ككل بأن تطلبي منهما تقييماً للقواعد التي تم وضعها، وللنتائج التي يعتقدان في وجوب العمل في ظلها عند مخالفة القواعد. وإذا ما رفضا المشاركة الفاعلة في هذه العملية، فعليك بإخبارهما بأنه على الرغم من عنادهما وتحديهما، وكذلك على الرغم من حالتك الصحية، فإنك سوف تبقين القواعد والنتائج على ما هي عليه دون أي تغيير، وأن العمل بالنظام الموضوع سوف يستمر، ثم أخبريهما بعد ذلك بمقدار حبك لهما!

س: ماذا لو تم وضع علامة X في الجدول لمخالفة طفلي قاعدة ما، ثم قام بعد ذلك بمخالفة نفس القاعدة مرة ثانية؟

ج: قم بوضع علامة أخرى، ولكن ربما يلزم في هذه الحالة أن يتم حبسه في غرفته لبعض الوقت؛ ففي بعض الأحيان، يستسلم الطفل لأحد أنماط السلوك التي تتسم بالجرأة والتحدي والعناد، ويصبح أفضل شيء يمكن عمله حيال ذلك هو أن يتم عزله عن بقية أفراد الأسرة لبعض الوقت حتى يتم كسر هذا النمط، وبالمناسبة، يمكنك أن تعاقب

الطفل بهذه الطريقة في أي وقت ترى أنه مناسب لذلك، حتى وإن كان مكان العلامة التي أخذها هو أحد المربعات "الفارغة".

س: منذ بضعة أيام، طلبت من ابني إلقاء القمامة في الخارج، ولكنه قال: "لا، لن أفعل، ويمكنك ببساطة أن تضعي في جدولي ما شئت من العلامات"، ولكنني أرغمته على تنفيذ ما طلبته، وقد زعم هو أن ذلك كان ظلماً مني، فهل هذا صحيح؟

ج: لا، وما فعلته كان هو الصواب بعينه، فالأطفال يجب ألا يكون لديهم الخيار فيما يفترض منهم القيام به، ولكن، يجب أن تتأكدي من أن تكوني محددة وواضحة تماماً بشأن التوقيت الذي يفترض فيه إنهاء المهمة التي يتم تكليفهم بها، فإذا طلبت منهم شيئاً وكنتِ تريدين منهم أداءه على الفور، فيجب أن تذكري ذلك صراحة، وإذا كانت هناك بعض المرونة في الوقت، فمن الممكن في الموقف السابق مثلاً أن تقولي شيئاً مثل: "إلقاء القمامة ليس خياراً، فالمفروض أن تقوم بإلقائها، ولكن ما يمكننا التفاوض بشأنه إن أردت هو التوقيت الذي تريد فيه تنفيذ هذه المهمة"، فإذا لم يتم التنفيذ في الوقت المتفق عليه، قومي بإعطائه علامة X، وإذا ما استمر في عناده ورفض أداء المهمة، فأخبره أنك سوف تقومين بضبط المنبه ليدق بعد عشر دقائق، وأنك سوف تضعين له علامة أخرى إذا مرت العشر دقائق دون أن ينفذ المهمة، فإذا لم يفلح هذا الأمر معه أيضاً، فقومي بحرمانه من كل امتيازاته، مع إرساله إلى غرفته ليلزمها لبعض الوقت حتى يقرر الإذعان.

س: يعيش أولادي مع والدتهم، فنحن منفصلان، ولا يأتون للإقامة معي إلا في عطلات نهاية الأسبوع. هل يمكن استخدام نظام التربية الذكية في هذه الفترات القصيرة فقط؟

ج: نعم على أن تقوم بتعديل الجداول، سواء اليومية أو الأسبوعية، لتصبح سارية المفعول طوال مدة العطلة فقط، ويمكنك كذلك أن تخبرهم أنهم إذا ما فقدوا امتيازاتهم في اليوم الأخير من العطلة، أنهم لن يقوموا باستردادها إلا في نفس اليوم من الأسبوع القادم، بعبارة أخرى، أن اليوم الأول من العطلة القادمة سوف يكون بدون امتيازات.

س: يقضي أطفالي عطلات نهاية الأسبوع مع والدهم، لأننا منفصلان، ولذلك فحرمانهم من الامتيازات في تلك الأوقات لا يمثل أي تهديد بالنسبة لهم، فما الذي أفعله؟

ج: لا داعي للقلق، فقط قومي بالتركيز على الامتيازات الأخرى التي تقع تحت سيطرتك طوال أيام الأسبوع أثناء إقامتهم معك.

س: نتقاسم أنا وزوجي حضانة أولادنا، فنحن منفصلان، ولذلك فهم يقضون النصف الأول من الأسبوع معي، والنصف الثاني معه، فإذا ما فقدوا امتيازات معينة عندي، فهل من المفروض أن أطلب من والدهم أن يقوم بسحبها منهم أثناء إقامتهم عنده؟

ج: هذا يعتمد على موقفه تجاه هذه المسألة؛ فإذا كان متعاوناً، فيمكن أن تطلبي منه ذلك، وإذا لم يكن كذلك، فلا داعي للقلق، فقط قومي بتعديل النظام ليتم تطبيقه على فترات تواجدهم معك.

س: ابنتي صغيرة لا تستطيع القراءة، ولذلك أقوم بلصق صور من المجلات في جداولها لتمثل لها الامتيازات بدلاً من الكتابة، وقد حققت هذه الفكرة نجاحاً، ففكرت في إرسالها لك لتقوم بعرضها ليستفيد بها الآخرون.

ج: فكرة رائعة حقاً، وشكراً لك.

س: ابنتي حسنة السلوك للغاية لدرجة أنني أرى أنها لا تحتاج إلى أن أضع لها أي جداول، أما أخوها الأصغر فهو كارثة كبرى بحق فيما يتعلق بالسلوك، وهو بحاجة أكيدة للسير على هذا النظام، فهل من المفروض أن أضع لها هي الأخرى جداول مثل أخيها على أية حال؟

ج: نعم، لأنها إن كانت حسنة السلوك إلى هذه الدرجة، أليس من حقها أن تفخر بأنها لا تخالف القواعد، وأن جداولها "نظيفة" على الدوام؟

س: في الأسبوع الأول من تطبيق نظام التربية الذكية، لاحظنا أن سلوك أبنائنا قد تغير إلى الأسوأ بدلاً من أن يتحسن، فأين الخطأ؟

ج: ليس هناك خطأ، فهذه هي ورقة أخرى يستخدمها بعض الأطفال في مواجهة الآباء؛ وهي ورقة "الانتقام"؛ فبعض الأطفال قد تعلموا أنهم إذا ما عاقبوا آباءهم بالمزيد والمزيد من التصرفات والسلوكيات السيئة، أن الآباء سوف يرفعون أيديهم عنهم ويتركونهم بدون عقاب، ولكي تواجه هذا الأسلوب، اجلس مع أولادك وأخبرهم أنك قد لاحظت أن سلوكهم يسوء عندما تتم معاقبتهم، وأخبرهم أن هذا هو خيارهم هم، وأنهم إذا ما اختاروا إساءة السلوك، أنك سوف تقوم بسحب امتيازاتهم، مهما طال منهم هذا الأمر.

س: يعاني طفلي من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، فهل من الممكن استخدام نظام التربية الذكية بنجاح في مثل هذه الحالة؟ وإن كان هذا ممكناً، فما هي الاختلافات التي يجب مراعاتها في تطبيقه؟

ج: نعم، من الممكن استخدام نظام التربية الذكية بنجاح مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه أو من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، فمثل هذه الحالات تستجيب بشكل إيجابي لبنية هذا النظام وما يوفره من إمكانية للتنبؤ بسلوك الطفل، ولكن، يجب في مثل هذه الحالات البدء بقاعدة واحدة أو اثنتين فقط، مع استخدام الجداول اليومية، بغض النظر عن عمر الطفل، مع الإبقاء على عناصر النظام الأخرى كما هي بدون تغيير، ومع إحراز نجاح مع هذا النظام، يمكنك إضافة قاعدة واحدة مرة بعد أخرى بمرور الوقت، وفي النهاية، يمكنك الانتقال إلى الجداول الأسبوعية. ومن الواجب ملاحظة أن الأطفال في مثل هذه الحالات يكونون في غاية الذكاء، ويتعلمون كيف يستغلون حالتهم هذه للإفلات من العقاب على إساءة السلوك، ولكن، مع وضع القواعد وتحديد العواقب المترتبة على كسرها، وهو ما يوفره هذا النظام، فإنهم يستطيعون بشكل مدهش أن يتعلموا السيطرة على سلوكهم.

س: ماذا لو ارتكب أحد الأولاد فعلاً سيئاً للغاية، ولكن جدوله كان نظيفاً؟ هل المفروض فقط أن أضع علامة X في أحد المربعات الخالية في جدوله، وأتركه بدون عقاب عما ارتكبه؟

ج: لا، إذا ما سلك أحد أطفالك في رأيك سلوكاً سيئاً للغاية، فقم بمعاقبته كما تراه مناسباً، وعندما يعترض على ذلك بحجة أن هذا ليس إجراءً عادلاً، فرد بقولك: "بعض السلوكيات لا يمكن التسامح معها، والاستجابة لها يجب ألا تكون مجرد وضع علامة في الجدول، وفي تقديري أن ما فعلته يندرج تحت هذه النوعية من السلوكيات".

س: في الجداول الأسبوعية للأطفال الأكبر سناً، هناك سبعة مربعات فارغة أو تحذيرية، أليس ذلك بمثابة السماح لهم بمخالفة الكثير من القواعد قبل الوصول إلى مرحلة العقاب؟

ج: ربما يبدو الأمر كذلك، ولكن، إذا ما فكرت قليلاً، فسوف تجد أن معظم الآباء يصرخون ويهددون ويعطون أبناءهم خطباً طويلة عريضة أكثر من سبع مرات قبل أن

يتخذوا أي إجراء عقابي، وعلاوة على ذلك، إذا ما أتى أحد الأبناء سلوكاً سيئاً للغاية، فلا يزال من الممكن معاقبته، كما أشرت في السؤال السابق، خارج هذا النظام، ومن الممكن أيضاً حرمان الطفل من اللعب وحجزه في غرفته لبعض الوقت عند مخالفته لأي قاعدة، حتى وإن كان مكان العلامة التي ستوضع له هو أحد المربعات الفارغة.

س: لدي ثلاثة أبناء، اثنان منهما في الجامعة، والثالثة في المرحلة الثانوية، فهل من المفروض أن أضع جداول لهم جميعاً؟ وإذا كانت الإجابة بالنفي، فماذا أفعل عندما تتساءل الابنة الصغرى عن السبب في أنها الوحيدة التي يطبق عليها هذا النظام، مشيرة في هذا الصدد إلى أننا لم نطبق هذا النظام على إخوتها عندما كانوا في مثل سنها؟

ج: الأبناء الذين وصلوا إلى المرحلة الجامعية لا يجب أن توضع لهم جداول من هذا النوع، وبالنسبة لابنتك، فأخبرها ببساطة أنك تتمنى لو كان من الممكن أن تطبق هذا النظام مع إخوتها الآن، ولكنهم أصبحوا كباراً على ذلك، وأخبرها أيضاً أنك تتمنى لو كنت قد طبقته معهم عندما كانوا في مثل سنها، ولكنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً حيال هذا الأمر الآن.

س: يقضي أولادي وقتاً في بيت جدهم وجدتهم بشكل يومي تقريباً، والمشكلة هي أنهم لا يعاقبونهم أبداً على أي شيء يرتكبونه، وعند رجوع الأولاد إلى البيت، أجد سلوكهم قد ساء للغاية، فهل يفيد استخدام نظام التربية الذكية لمساعدتي في هذا الأمر؟

ج: هناك طريقتان: الأولى هي أن تقوم بشرح نظام التربية الذكية للجد والجدة وتطلب منهم التعاون معك في تنفيذه، فإذا ما رحبا بذلك، فقم بوضع نظام التربية الذكية بحيث يتم تطبيقه في البيتين، فإذا ما فقد الأبناء امتيازات معينة، يصبح ذلك ساري المفعول هنا وهناك، أما إذا لم يبد الجدان تعاوناً، فطبق النظام في بيتك فقط، واشرح للأولاد أنك تتوقع منهم سلوكاً طيباً عند عودتهم من بيت الجدين، وأنك إن لم تجد منهم ذلك، سوف تضع العلامات المناسبة في جداولهم، وتقوم بحرمانهم من امتيازاتهم وفقما تستدعي الحالة.

س: ابنتي تبذل قصارى جهدها لكي توقع بأخويها في المشكلات، وهي "أستاذة" في إساءة السلوك وإلقاء اللوم على أخويها بعد ذلك، وفي معظم الأوقات لا أستطيع تحديداً أن أقرر من فعل كذا، ومن فعل كذا، فما هو الحل؟

ج: أنت لست في المحكمة، ولذلك، فأنت لست بحاجة إلى دليل يرشدك إلى من أساء السلوك، ولكن، ما عليك فعله بدلاً من ذلك هو أن تُحكّم رأيك، فإذا كنت تعرف على وجه التأكيد من أساء منهم السلوك، فقم بوضع العلامات في جداولهم وفق ما تراه مناسباً، أما إذا كنت ببساطة لا تعرف ذلك، فضع علامة في جداولهم جميعاً. صحيح أن القيام بذلك قد يؤدي إلى معاقبة أحد الأبرياء منهم، ولكن معرفتهم أن هذا أمر ممكن الحدوث سوف يجعل كلاً منهم يمارس ضغوطه على الآخرين من أجل أن يحسنوا السلوك.

س: كيف أقنع زوجتي بالتعاون معي على تطبيق نظام التربية الذكية؟

ج: الطريقة المثلى التي يتغلب بها أحد الطرفين على معارضة الطرف الآخر لفكرة تجريب أي شيء جديد، هي البدء في تطبيقه بالفعل، وبالنسبة لنظام التربية الذكية، فعليك بالشروع في تطبيقه، وعندما يبدأ النظام في النجاح، سوف تجد أن زوجتك قد بدأت في التعاون معك.

س: أولادي يسيئون السلوك أثناء تواجدنا في السيارة، أو خارج البيت، بشكل أكبر مما يفعلون ذلك داخل البيت، فكيف أستخدم نظام التربية الذكية خارج البيت؟

ج: أولاً احتفظ معك بقلم ومجموعة من الأوراق بصفة مستمرة، ثانياً، أخبر أطفالك بالقواعد المفروض الالتزام بها سواء في السيارة أو في المكان الذي تتوجهون إليه، ثم اشرح لهم أنك سوف تستمر في مراقبتهم في هذه الأماكن لتلاحظ أي مخالفة منهم لهذه القواعد، وأنك سوف تضع لهم العلامات في جداولهم عند العودة إلى البيت في حالة مخالفة أي من هذه القواعد. وإذا كنت ستمضي معهم خارج البيت وقتاً طويلاً، فخذ الجداول معك، ووضح لهم التغييرات التي تناسب المكان الذي ستتواجدون فيه سواء في القواعد المفروضة أو في الامتيازات التي من الممكن فقدها، ثم قم بتطبيق النظام وفقاً لهذه التعديلات. ولكن، هناك تحذير مهم في هذا الصدد، وذلك أن الابتعاد عن البيت لوقت طويل يجعل بعض الأطفال يشعرون بالقلق الذي يؤدي بهم إلى إساءة السلوك، فإذا كان لديك طفل من هذا النوع، فضع هذه المسألة في اعتبارك، ولا تتصيد له الأخطاء.

س: لدي ابن في الرابعة عشرة، وهو سريع الغضب وعنيد جداً، فهل من الممكن أن تؤدي مسألة وضع القواعد وتحديد عواقب لمخالفتها إلى جعل الموقف أكثر سوءاً؟

ج: ربما يحدث ذلك في البداية، ولكن إذا ما صممت على موقفك، والتزمت بتطبيق النظام، فستجد أنه سيبدأ في التكيف مع البرنامج، وسيبدأ سلوكه في التحسن؛ فالامتيازات مسألة بالغة الأهمية للمراهقين، ولذلك، فهم على استعداد للسير على القواعد والإذعان لها من أجل التمتع بهذه الامتيازات.

س: ما الذي يجب أن أفعله إذا ما فقد أحد الأولاد امتيازاً معيناً، كإمكانية مشاهدة التليفزيون أو استخدام الهاتف مثلاً، ثم عدت إلى البيت ذات مرة ووجدته يغشني ويفعل في غيابي ما ليس مسموحاً له بفعله؟

ج: أقترح أن تتم عملية سحب الامتيازات في الأوقات التي تكون فيها متواجداً بالبيت لمراقبة مدى التزام الأولاد بهذه الإجراءات، فمطالبتك لهم بالامتثال لهذه الأوامر في حال غيابك سوف يشجعهم على الغش وعلى تحين الفرصة للاستمتاع بالامتيازات التي حرموا منها، ومع ذلك، من الممكن أن تخبرهم أن الغش في هذه المسألة أثناء وجودك بالبيت سوف يعتبر مخالفة للقواعد في حد ذاته وسيتم وضع علامة في الجداول لهذه المخالفة، مع سحب الامتيازات وفقما تقتضي الحالة.

س: لدينا أبناء في سن المراهقة وأنا وزوجتي نجد صعوبة في التعامل مع تصرفاتهم وسلوكياتهم التي تخلو من الاحترام، وقد قمنا، طبقاً لنظام التربية الذكية، بوضع قائمة بالقواعد المقررة، وكان من بينها قاعدة في هذا الخصوص، ولكننا نجد صعوبة في السيطرة على هذا الجانب بعد أن أصبحت الأحداث المتعلقة به متكررة الحدوث بشكل كبير، نرجو المساعدة.

ج: اسمح لي أن أسألك هذا السؤال: ما الذي كنت ستفعله إذا ما كنت تجلس في غرفة المعيشة ثم وجدت أبناءك يدخلون ويقومون بإلقاء كمية من القاذورات على أرضية الغرفة؟ مثل معظم الآباء، سوف تقوم بمعاتبتهم ثم تجعلهم يقومون بتنظيف ما فعلوه، وتوضح لهم العواقب التي سوف تترتب على قيامهم بمثل هذا الأمر مرة ثانية، والشيء الأكيد هو أنك تحت أي ظرف من الظروف لن تسمح بتكرار هذا السلوك مرة أخرى، وأنهم أصبحوا يدركون تماماً أن هذا التصرف لن تتم المسامحة فيه بعد الآن.

لماذا إذن، ولك أن تسأل نفسك هذا السؤال، تجد لدى أبنائك استعداداً كبيراً لاتباع هذه القاعدة المتعلقة بإلقاء القاذورات في البيت، في نفس الوقت الذي يقومون فيه، بشكل

متعمد وبصورة متكررة، بمخالفة القاعدة الخاصة بعدم السماح بالتصرفات الوقحة الخالية من الاحترام؟

والإجابة في غاية البساطة، وهي أنك قد علمت أولادك أنك لن تسمح أبداً بإلقاء القاذورات في البيت، وبالتالي فقد امتنعوا عن القيام بذلك، كما أنك بنفس الطريقة قد علمتهم، حتى وإن كان بطريقة غير مباشرة، أنك سوف تتسامح مع تصرفاتهم الوقحة وسلوكياتهم الخالية من الاحترام، واستمر هذا الحال إلى حد أنك الآن، مثل عدد كبير من الآباء ممن لديهم أبناء في سن المراهقة، تجد نفسك في مرحلة لا يمكن معها التسامح مع مثل هذه التصرفات. لقد حان الوقت إذن لكي تلقن أبناءك درساً وهو أن مثل هذه التصرفات لن تقابل باللين والتسامح، مثلها تماماً كإلقاء القاذورات في البيت.

وأقترح عليك أن تقوم بعقد اجتماع مع أولادك لمناقشة هذه المشكلة، وأن تبدأ هذا الاجتماع بالاعتراف من جانبك أنك كنت متساهلاً تماماً في السماح لهم بالتصرف على هذا النحو القبيح، وقم بإعطائهم بعض الأمثلة التي توضح لهم نوعية هذه التصرفات التي تقصدها، ثم اطلب منهم المشاركة بالرأي والأفكار التي تضمن اختفاء مثل هذه التصرفات من المنزل تماماً.

وأخيراً، قم بإعطائهم وعداً من جانبك بخصوص أمرين: الأول أنك شخصياً لن تتعامل معهم بهذا الأسلوب، ثانياً أنك لن تسمح لهم مرة ثانية بالتعامل مع أي فرد من أفراد الأسرة بطريقة تخلو من الاحترام، سواء كان ذلك بالقول أو بالفعل.

ثم قم بتنفيذ ما بدأته، ومن وقت لآخر، تأكد من أن تشير إلى امتنانك وتعبر عن تقديرك لكل الأشياء الإيجابية التي تصدر عنهم، قولاً أو فعلاً (فكما سترى في الفصل القادم، فالقيام بذلك سوف يكون له تأثيرات إيجابية هائلة بمرور الوقت).



الجزء الثاني

إخراج أفضل ما في أطفالك



غرس المعتقدات الإيجابية في أطفالك

تتكون عملية التربية من شقين أساسيين، الشق الأول يعتمد على القواعد التي يتعين على الأطفال السير عليها، وعلى العواقب التي تترتب على مخالفة هذه القواعد، وهذه السياسة تضمن ألا يشعر الأطفال بالحيرة؛ إذ تعطيهم أساساً قوياً لما يجب عليهم فعله وكذلك إحساساً بأن هناك اتجاهاً محدداً يجب عليهم السير فيه، كما أنها تحفزهم على اتباع القواعد حتى عندما يخالف ذلك هواهم.

أما الشق الثاني فهو يتعلق بغرس المعتقدات الإيجابية في نفوس الأطفال؛ فالأطفال الذين تتكون لديهم أفكار ومعتقدات إيجابية عن أنفسهم يتصرفون بطريقة أفضل ممن لديهم عن أنفسهم أفكار ومعتقدات سلبية، وقد توصلت إلى معرفة هذه الحقيقة من خلال سنوات طويلة من التعامل مع الأطفال ومراقبة سلوكياتهم المختلفة، فقد وجدت بشكل ثابت أن الأطفال الذين لديهم درجة عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس هم الأكثر سعادة والأفضل سلوكاً والأكثر تأدباً من الأطفال الذين لا يقدرون أنفسهم بالشكل الكافي ولديهم ضعف في الثقة بالنفس.

وليس معنى ذلك أن كل الأطفال الذين لديهم فكرة متواضعة عن أنفسهم يسلكون سلوكاً سيئاً، فعلى العكس من ذلك، فبعض هؤلاء يسلكون سلوكاً حسناً للغاية، ولكن الحقيقة هي أن نسبة كبيرة جداً من الأطفال الذين لديهم مشكلات سلوكية ينتمون إلى هذه الفئة من الأطفال الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة متواضعة.

إن كل من قابلتهم من الآباء يريدون أن يكون لدى أبنائهم درجة كبيرة من إجلال وتقدير الذات، فالآباء يعرفون بشكل غريزي أن أطفالهم سيكونون أفضل حالاً بكثير إذا كان لديهم إحساس إيجابي بقيمتهم الذاتية، كما أنني أعتقد أن من بين الكبار أنفسهم

الكثيرين الذين يعانون من التأثيرات السيئة الناتجة عن نظرتهم المتواضعة إلى أنفسهم، وهم من أجل ذلك يريدون بشدة أن يجنبوا أولادهم مثل هذه التأثيرات الضارة التي يعانون هم أنفسهم منها.

وفي هذا الفصل سوف أتعرض بالشرح والإيضاح لتلك العملية المتدرجة التي من خلالها يلتقط الأطفال المعتقدات عن أنفسهم، الإيجابية منها والسلبية، وسوف أقوم كذلك بعرض قصة حقيقية عن الكيفية التي كونت بها أحد المعتقدات عن نفسي عندما كنت طفلاً، ثم بعد ذلك سوف أضع لك بشكل مفصل طريقة فعالة للغاية يمكنك استخدامها لكي تغرس في نفوس أطفالك معتقدات إيجابية عن أنفسهم.

عملية تكوين المعتقدات

الخطوة الأولى فيما أطلق عليه عملية تكوين المعتقدات تبدأ مع الأطفال في سنواتهم المبكرة، وتستمر معهم طوال مرحلة الطفولة، وقد تتعدى ذلك إلى مرحلة النضج. وما يحدث في هذه الخطوة هو أنهم يقومون بعملية جمع للمعلومات عن أنفسهم.

ويحصل الأطفال على هذه المعلومات من كل المصادر على اختلاف أنواعها؛ فكثيرون من الأطفال يحصلون عليها من الإخوة والأخوات الأكبر، ومن الملاحظات التي يبديها الجد والجدة عنهم مثلاً، ثم يذهب الأطفال إلى المدرسة. وهناك يستمر المدرسون في إعطائهم الكثير والكثير من هذه المعلومات، ولكن يبقى الأب والأم هم المسئولان بشكل رئيسي عن إعطاء الطفل ما يريده من معلومات عن نفسه طوال مرحلة نموه.

والآباء يعطون أطفالهم كل أنواع المعلومات، غير أنهم في معظم الأوقات لا ينتبهون إلى طبيعة هذه المعلومات التي تقدم من جانبهم بسخاء، ولذلك نجد الموقف التالي مثلاً موقفاً متكرر الحدوث: يذهب الأب مثلاً إلى محل البقالة ومعه ابنته فيلتقي هناك مصادفة بأحد معارفه، ومن الطبيعي في مثل هذه المواقف أن يقوم الأب بتقديم ابنته إلى هذا الشخص قائلاً شيئاً مثل: "أقدم لك ابنتي سارة، طفلتي الذكية بحق، فهي تحصل باستمرار في المدرسة على أعلى الدرجات، وأنا وزوجتي نعتقد أنها سوف تكون الأولى على مدرستها، وهي بمجرد أن تعود من المدرسة تقوم أول شيء بعمل واجباتها، إنني فخور بها بحق؛ لما تتحلى به من إيجابية شديدة في التعامل مع كل شيء". انتهى كلام الأب، ويمكنك الآن أن تتخيل "سارة" وهي تتشبع بكل هذه المعلومات الإيجابية التي تتلقاها عن نفسها.

ولكن الحوار يأخذ مساراً مختلفاً تماماً في موقف آخر، فلنتخيل نفس الموقف السابق؛ الأب يلتقي مصادفة بأحد معارفه أثناء تواجده في محل البقالة ومعه ولده "سامر"، فيقول الأب: "هذا ولدي سامر، آه، معذرة! سامر، اذهب وأعد هذا الشيء إلى مكانه قبل أن تقوم بكسره، هذا الطفل المشاكس! إنني لا أستطيع السيطرة عليه، ولا أعرف كيف يستطيع مدرسوه التعامل معه، إنه طفل مثير للمتاعب وكفى، والواجب المنزلي، كارثة كبرى بحق، لقد فقدنا الأمل في أن يتحسن أداؤه في المدرسة، وهل تدري ما عمره؟ حسناً، إنه في السابعة، ولكنه يتصرف كطفل في الثانية من العمر، ولكنني مع ذلك يجب أن أعترف أنه طفل لطيف وذكي، ألا تعتقد ذلك؟ سامر، تعال إلى هنا كي أقدمك إلى ...آه، معذرة، لقد نسيت أن أخبرك أيضاً أنه أكثر الأطفال خجلاً على وجه الأرض". انتهى كلام الأب، ويمكنك الآن أيضاً أن تتخيل "سامر" وهو يتشبع بكل هذه المعلومات السلبية التي يتلقاها عن نفسه.

وهذا يقودنا إلى الخطوة الثانية في عملية تكوين المعتقدات، فبعد أن يتلقى الأطفال بعض المعلومات عن أنفسهم من المصادر المختلفة كما أوضحنا، يصلون من خلالها إلى بعض النتائج، فمثلاً قد تتكون لدى أحد الأطفال عن نفسه أفكار مثل: "أنا طفل ذكي، وأحب المدرسة، ولديَّ دائماً موقف إيجابي من كل شيء، وسوف أكون الأول على مدرستي"، بنفس الطريقة التي تتكون بها لدى طفل آخر عن نفسه أفكار مثل: "أنا طفل غبي، ولن أستطيع النجاح في المدرسة أبداً، وأبي وأمي قد فقدا الأمل في صلاحي، وأنا طفل مثير للمتاعب والمشكلات ليس أكثر، كما أنني أتصف بالخجل".

وفي الخطوة الثالثة من عملية تكوين المعتقدات، يبحث الأطفال، شأنهم في ذلك شأن الكبار، عن الدلائل التي تدعم ما وصلوا إليه من استنتاجات، وبمجرد عثورهم على هذه الدلائل، يصبح من السهل عليهم بعد ذلك تفسير أي دليل إضافي يقع في طريقهم على أنه مجرد دليل آخر يدعم ما وصلوا إليه من استنتاجات، فهذه هي الطبيعة البشرية ببساطة.

وبعد التوصل إلى الاستنتاجات والعثور على الدلائل المؤيدة لها، تظل هذه الاستنتاجات تتلاعب بأذهانهم، ويظلون يرددونها فيما بينهم وبين أنفسهم مراراً وتكراراً، وهو ما يطلق عليه "مخاطبة الذات"، وبمرور الوقت، ومع تعرض الأطفال لظروف تشبه تلك التي أدت بهم في الأصل إلى التوصل إلى هذه الاستنتاجات، تتكرر هذه العملية مرات ومرات، وفي كل مرة يصلون فيها إلى نفس النتائج، ثم يتبع ذلك عملية "مخاطبة الذات" التي تدعم وتقوي هذه النتائج.

وما يحدث بعد ذلك هو أن كل هذه الدلائل تمتزج مع كل ما يدور بداخلهم من حوارات، إلى أن تترسخ في أذهانهم تلك النتائج التي توصلوا إليها، ثم تتبلور هذه النتائج بعد ذلك لتكون ما يعرف عادة باسم : "المعتقدات الراسخة"، وهي المعتقدات التي سوف يتصرف الأطفال بعد ذلك في حياتهم اليومية، وبصورة تلقائية، طبقاً لها، فإذا كانت هذه المعتقدات إيجابية، يصبح هذا أمراً طيباً، أما إذا كانت هذه المعتقدات سلبية، تصبح المسألة محزنة بحق، ومعوقة بدرجة كبيرة.

واسمح لي أن أعرض عليك من مرحلة طفولتي هذه القصة الواقعية والتي أعتقد أنها سوف تساعدك على أن تعطي عملية تكوين المعتقدات ما تستحقه من أهمية: فعندما كنت في الرحلة الابتدائية، كان الرسم من أحب الأشياء إلى نفسي، وكنت أشعر بسعادة بالغة في حصص التربية الفنية، وذات يوم، وفي إحدى هذه الحصص، طلبت مدرسة التربية الفنية من كل منا أن يقوم برسم ما يحبه.

وبحكم أنني قد نشأت في بلدة صغيرة جميلة تقع في واد صغير جميل جنوب غربي ولاية ويسكنسون، ويسكنها ما يقرب من ألفين وخمسمائة شخص فقط، فقد اخترت أن أرسم بعض هذه التلال الجميلة التي كانت تطل على بيتنا من الخلف، وفوق هذه التلال، قمت برسم بعض الأشجار الصغيرة، ورسمت في أحد الجانبين غزالاً، وأرنباً في الجانب الآخر. كنت فخوراً جداً بهذه اللوحة البسيطة، وكنت آمل أن تلفت انتباه مدرستي أثناء مرورها علينا، وأن تنال إعجابها.

وكما توقعت تماماً، فقد توقفت المدرسة إلى جواري ونظرت إلى ما رسمته، ثم التقطت كراستي وقالت: "لينظر الجميع إلى ما رسمه زميلكم"، فرفع الجميع رأسهم إلى أعلى بينما كانت تشير إلى لوحتي، ثم قالت بلهجة المدرسين المعتادة: "هل ترون هذه الأشجار؟ إن زميلكم لا يزال يرسم كما يرسم الأطفال كما ترون"، وكانت هذه هي الخطوة الأولى؛ فقد تلقيت بعض المعلومات عن نفسي، ثم كانت الخطوة الثانية وهي أنني توصلت من خلال هذه المعلومات إلى استنتاج محدد وهو أنني لا أستطيع الرسم.

ولكن، هل تعتقد أنها عندما قالت ذلك كانت تنوي أن تجعلني أصل إلى هذا الاستنتاج، لا، بالطبع لا، ولكن النوايا لا علاقة لها على الإطلاق بعملية تكوين المعتقدات؛ والآباء في كل تصرفاتهم تجاه أبنائهم تكون نيتهم الخالصة الصادقة هي أن ينشأ هؤلاء الأبناء ولديهم عن أنفسهم معتقدات إيجابية، ولكنهم إذا ما حاولوا بلوغ هذه الغاية بطريقة سلبية، فمن الممكن أن تأتي النتيجة عكسية تماماً، وسوف نوضح هذه الفكرة بعد قليل.

أما الخطوة الثالثة فهي أنني قد أخذت أبحث عن الأدلة التي تدعم الاستنتاج الذي توصلت إليه، بعبارة أخرى، فمنذ أن حدث هذا الموقف، أصبحت كلما رسمت شيئاً أنظر إليه بتمعن، وأقول في نفسي: "نعم، إن مدرستي معها حق، فأنا حقاً لا أستطيع الرسم".

والخطوة الرابعة هي نتيجة طبيعية لما سبق، فبعد فترة قصيرة، أصبح استنتاجي جزءاً من مخاطبتي لذاتي، وعندما انتقلت إلى المرحلة الثانوية، وكان من المفترض في حصص الأحياء أن نقوم برسم الضفادع والأمعاء والديدان وأشياء أخرى من هذا القبيل، كنت أرفض القيام بذلك، وكنت بدلاً من ذلك أحاول بشتى الطرق أن أجعل أحد زملائي يؤدي لي هذه المهمة نيابة عني.

وقد رسخت بداخلي هذه الفكرة، وبت أتصرف على أساسها، إلا أن وصلت إلى سن الخامسة والثلاثين، وتصادف أنني كنت ذات يوم في إحدى المكتبات لشراء بعض الكتب، وكانت معي إحدى بناتي حيث كانت تريد كتاباً معيناً عن الرسم، وعندما تناولت هذا الكتاب لأقوم بإلقاء نظرة عليه، إذا بي أجد في مقدمته عبارة مكتوبة بخط بارز كبير تقول: "ليس هناك شيء اسمه الموهبة في الرسم، وإنما هناك شيء اسمه التدريب والممارسة"، وعلى الفور، وجدت هذا السؤال يقفز إلى ذهني: "إن الجميع يعرفون أن الإنسان يولد إما موهوباً في الرسم أو لا، فما هو دخل التدريب والممارسة في هذا الموضوع؟"

قمنا بشراء الكتاب، وعندما عدنا إلى البيت، بدأت أنا وهي التدريب على الرسم، وبعد عدة أشهر، وجدت أنني قد عدت إلى حبي القديم للرسم، وبدأت أرسم من جديد، وبعد عدة سنوات، بدأت أرسم وجوه الأشخاص باستخدام أقلام الفحم. وإنه لشيء مثير للاهتمام أن يتعرض الإنسان وهو في مرحلة النضج إلى المعتقدات السلبية الراسخة التي تكونت لديه عن نفسه منذ الطفولة، والتي كان يعتقد أنها حقائق أكيدة، ليكتشف أنها ليست كما كان يظن، هذا الاكتشاف الذي يكون كالصدمة بالنسبة له؛ وذلك في الحقيقة لأن الإنسان إنما يعتقد أنه عندما ولد، ولدت معه هذه المعتقدات الموجودة بداخله عن نفسه. إن اكتشاف أن هذه المعتقدات تتكون فقط من المعلومات التي يتلقاها الأطفال عن أنفسهم، وتولد فقط من الاستنتاجات التي يصل إليها فكر الأطفال غير الناضج، مثل هذا الاكتشاف يعطي الإنسان منظوراً مختلفاً تماماً عن معتقداته الذاتية من جهة، وعن الطريقة التي يُكوِّن بها الأطفال هذه المعتقدات عن أنفسهم من جهة أخرى.

وقبل أن نناقش كيف يمكنك أن تستخدم هذه المعلومات لتتأكد من أن ينشأ أطفالك ولديهم ذلك النوع من المعتقدات التي تريدها أن تتكون بداخلهم، أود الإشارة إلى إحدى

النظريات السلبية في التربية، والتي تعلمها الكثيرون من آبائهم جيلاً بعد جيل. والآباء جيلاً بعد جيل قد استخدموا هذه النظرية وكانت نواياهم حسنة بالطبع، غير أنه كان لها تأثير سلبي كبير على الكثيرين منا أثناء عملية التنشئة، كما أنها لا زالت تؤثر بطريقة سلبية على تنشئة الكثير من الأطفال في هذه الأيام لأن آباءهم لا زالوا يستخدمونها معهم.

وهذه النظرية تعمل بالطريقة التالية: يقرر أحد الآباء أنه يريد أن يربي أولاده تربية جيدة لكي يصبحوا أشخاصاً صالحين، ومن أجل تحقيق هذا الهدف، يقرر في هذا الصدد أن أفضل ما يستطيع أن يفعله كأب هو أن يرشد أولاده إلى ما بهم من عيوب، وبالتالي يمكنهم إصلاحها فيصبحون أفضل حالاً، لنقل، على سبيل المثال، إنني أريد لولدي، وهو في السادسة عشرة، أن يكبر ليصبح شاباً مسئولاً يقدر قيمة العمل، ولنقل أيضاً إنه ذات مرة، وفي أحد أيام الخميس، أخذ يتصل بي هاتفياً أكثر من مرة أثناء وجودي في العمل، وأخذ يلح علي لكي أسمح له باستخدام السيارة هذه الليلة لأن لديه موعداً مهماً على حد قوله، وأخيراً، وعندما أعود إلى البيت، أقول له: "حسناً، يمكنك أن تستخدم السيارة الليلة، ولكن ماذا عن كل تلك الأعمال المنزلية التي وعدتني بأن تقوم بأدائها في عطلة نهاية الأسبوع؟ هل ستقوم بها؟"

ويرد ولدي، هذا الشاب الذكي، قائلاً: "بالتأكيد يا أبي!"

وأقتنع أنا بهذه الإجابة، ومن ثم أوافق على أن يستخدم السيارة.

لنقل إننا الآن في مساء يوم الجمعة التي تلت ذلك مباشرة، و قد أوشكت الساعة على الحادية عشرة، وها هو ولدي يتجه إلى غرفته استعداداً للنوم، فأنادي عليه وأسأله هذا السؤال: "هل أديت ما كنت مكلفاً بأدائه من الأعمال المنزلية في هذه العطلة؟"

فيرد قائلاً: "لقد حاولت ذلك يا أبي، ولكنني لم أجد الوقت الكافي، سوف أقوم بأدائها في الغد".

فأجيبه في غضب: "حاولت؟ هذا هو ما تقوله دائماً، ولكن دعني أكون صادقاً معك هذه المرة، فقد نفد صبري، إنك لم تقم بعمل أي شيء هنا طوال هذه العطلة، ولا شيئاً واحداً، ولكنني تركتك تتصرف بحرية، ولم أقل لك شيئاً بخصوص هذا الأمر، لأنني أردت أن أتأكد من حقيقة فكرتي عنك، وللأسف، فقد ثبت لي أن فكرتي عنك لم تكن خاطئة، هل تعرف ما هي مشكلتك؟ مشكلتك هي أنك شخص في غاية الكسل، نعم أنت شخص كسول، وغير قادر على تحمل المسئولية أيضاً، وإذا لم تحسن من نفسك، فلن تصل أبداً

إلى أي شيء، إنني لم أكن أحب أن أقول لك هذا الكلام عن نفسك، ولكنك دفعتني إلى ذلك!"

فما الذي يدفع الآباء إلى التعامل مع أبنائهم بهذه الطريقة التي لا تخلو من الاتهامات والإدانة والرفض التام لكل تصرفاتهم؟ أحد أسباب ذلك هو أن كل جيل من الآباء يتعلم هذه الطريقة من الجيل الذي سبقه، والمنطق الذي يحكم هذه الطريقة من وجهة نظرهم هو: "لأن الأبناء ليست لديهم رؤية خاصة بهم، فيتعين على شخص آخر أن يرشدهم إلى عيوبهم، وعلى اعتبار أننا الآباء، فنحن من يجب أن يتحمل هذه المسئولية ويقوم بهذا الدور، أما عن معاملتهم بشكل لا يخلو من القسوة في بعض الأحيان، فالثابت لدينا أن ذلك ليس معناه أننا لا نحبهم، فنحن نحبهم بكل معاني هذه الكلمة، فهم أبناؤنا، ولكننا نعاملهم بهذه الطريقة أحياناً حتى نحفزهم على التغيير، وبهذا الأسلوب فنحن نعطي لهم الرؤية والحافز".

ربما يبدو أن إعطاء الأبناء الرؤية والحافز شيء طيب يفعله الآباء، ولكن، مع الأسف، فعندما يتم ذلك من خلال التعليقات الانتقادية القاسية، ربما يؤدي إلى تحقق أكثر مخاوف الآباء سوءاً، ولكي أوضح ما أعنيه بذلك، ففي الموقف السابق مثلاً، إذا ما استمر الأب في إخبار ابنه بأنه شخص مهمل وكسول وغير مسئول، فالمرجح أن الابن سوف يصدق هذه الحقيقة عن نفسه، ويتصرف طبقاً لها.

والنقد هو الاستراتيجية رقم واحد التي يستخدمها الآباء لتحفيز أبنائهم على التغيير، وهو، بالمناسبة، الاستراتيجية رقم واحد أيضاً التي يستخدمها الناس عموماً في علاقاتهم على اختلاف أنواعها لتحفيز الآخرين على التغيير، فالآباء يستخدمونها كما قلنا مع الأبناء، والمدرسون يستخدمونها مع التلاميذ، والأزواج والزوجات يتعاملون بهذه الطريقة، والأصدقاء يتعاملون بها أيضاً مع بعضهم البعض، وأصحاب العمل يطبقونها مع الموظفين.

وقد اكتشفت أن هذه مسألة مثيرة للاهتمام بشكل كبير، فلو كانت هناك حقيقة واحدة يعرفها الناس عن أنفسهم، فهي أنهم لا يعجبهم أن يقوم أحد بانتقادهم، ولتفكر في هذا الأمر للحظة واحدة، حاول أن تتذكر آخر مرة تعرضت فيها للانتقاد من قبل أحد الأشخاص، الاحتمال الأكبر هو أنك في هذه الليلة لم تكن تفكر قبل أن تنام في أن تستيقظ من نومك في صباح اليوم التالي لتكتب إلى ذلك الشخص خطاباً تشكره فيه على ما وجهه إليك من انتقادات! فالمرجح هو أنك قد شعرت بالغضب والاستياء من هذا الشخص، وأصبحت، ما لم تكن شخصاً مثالياً، شديد الانتقاد له في كل تعاملاتك معه.

والآباء أنفسهم لا يمكنهم في حياتهم الخاصة أن يتحملوا هذه الدائرة من النقد وما يستتبعه من ردود أفعال مختلفة؛ فالنقد يدمر العلاقات الإنسانية، فعلاقتنا لا يمكن أن تستمر بصورة إيجابية مع شخص دائم الانتقاد لنا، وما يحدث بدلاً من ذلك هو أحد أمرين، الأول هو أننا سوف نحاول باستمرار أن نتجنب هذا الشخص، والثاني هو أننا إن لم نستطع تجنبه، سوف نعاند ونرفض التعاون معه بأي شكل كان، وقد يصل الأمر إلى حد أننا سوف نحاول أن نجعل هذا الشخص يشعر بنفس التعاسة التي جعلنا نشعر بها من خلال انتقاداته المستمرة لنا.

ومادام الآباء أنفسهم لا يمكنهم في حياتهم الخاصة أن يتحملوا النقد كما أشرنا سابقاً، فهم أيضاً ليسوا على استعداد لأن يتحملوه هو وتبعاته داخل نطاق الأسرة، والسبب في ذلك هو ما يرونه من واقع يقرر أن هناك الملايين من الآباء في هذه الأيام يشكون من أن علاقاتهم بأولادهم المراهقين قد أصبحت في منتهى السوء، والسبب وراء هذه الحالات في الغالب هو النقد المتعمد للأبناء من جانب الآباء. ولكن هناك مع ذلك أخبار طيبة؛ وهي أن هناك في المقابل ملايين الآباء الذين تربطهم علاقات رائعة بأولادهم المراهقين، وهم يعبرون عن ذلك بقولهم: "إننا نقضي معهم وقتاً رائعاً، والحوار لا ينقطع بيننا أبداً، كما أننا نفعل كل شيء معاً فنحن أسرة واحدة بحق، وهم يتحدثون إلينا عن كل مشكلاتهم، ويطلبون منا النصيحة"، وكل الآباء، بالطبع، يودون أن يكونوا مثل هؤلاء، وهذا أمر ممكن.

وهذه هي الطريقة

سأوضح لك الآن عملية فعالة للغاية ستساعدك على تحقيق هذا الأمر. يمكن استخدام هذه العملية لأغراض ثلاثة مختلفة، فمن الممكن أن تستخدمها أولاً حتى تتأكد من أن أطفالك سوف يكبرون ولديهم معتقدات إيجابية عن أنفسهم. وثانياً، حتى تقوم ببناء علاقات إيجابية مع أولادك، وتحافظ على هذه العلاقات متينة قوية. وثالثاً، حتى تقوم بتحويل العلاقات السلبية، القائمة بالفعل أو التي ستصادفها في المستقبل، إلى علاقات إيجابية.

أول ما يجب عليك فعله في هذه العملية هو أن تقوم بقدر صغير من التفكير والتأمل وتقليب الرأي، حيث تقوم بتدوين كافة الصفات الإيجابية التي تريد أن يكبر أطفالك وهم مؤمنون تماماً أنهم يتصفون بها، وكأمثلة على هذه الصفات، سوف أقدم لك فيما يلي قائمتي الخاصة التي تضم عشرين صفة اعتبرتها أهم صفات أردت أن يشب أبنائي وهم على يقين تام بأنها تتوفر فيهم:

خصال إيجابية أريد أن يعتقد أبنائي أنها متوفرة فيهم:

القدرة على تحمل المسئولية

الاحترام

الأمانة

العطف

السلوك الطيب

الإيجابية

الإصرار

القدرة على تكوين الصداقات

سعة الحيلة

الحنان

الدقة

القدرة على التذكر

القدرة على اتباع التعليمات

الإبداع

الصبر

المثابرة

الحماس

القدرة على الإصغاء الجيد للآخرين

التسامح

الطموح

والآن، دعنا نفترض أن كل هذه الأشياء الإيجابية التي تشتمل عليها القائمة السابقة كامنة في أبنائك جميعاً، وأنا أعتقد أن هذه حقيقة وليست افتراضاً، بل إنني في واقع الأمر، أعرف يقيناً أنها الحقيقة؛ فالإنسان يولد وبداخله بذور كل الصفات الإيجابية، ومع ذلك، فهناك احتمال أن تكون الجوانب المقابلة السلبية لنفس تلك الصفات كامنة بداخله

أيضاً، فالحقيقة الأكيدة إذن وبمنتهى البساطة هي أن الإنسان يولد قادراً على أن يكتسب كلاً من الصفات الإيجابية والسلبية على حد سواء.

أما إلى أي درجة سوف ينشأ الأبناء مؤمنين تماماً بما لديهم من صفات إيجابية، فهذه مسألة تتعلق بشكل كبير كما أوضحنا بالمعلومات التي يتلقونها عن أنفسهم من الآباء أثناء عملية التنشئة.

الخطوات الثلاثة في عملية غرس المعتقدات

بمجرد أن تنتهي من إعداد قائمتك الخاصة التي تضم الصفات الإيجابية التي ترغب في أن يدرك أولادك أنهم يتحلون بها، اختر ثلاثاً منها، وهي التي سوف تركز عليها بصفة مبدئية أثناء تنفيذ العملية التي سأصفها لك أدناه.

وسوف أستخدم هنا كمثال اثنتين من الصفات، وهما المثابرة والقدرة على تحمل المسئولية، وقد قصدت هاتين الصفتين بالتحديد لأنهما صفتان رائعتان تجعلان صاحبهما يحيا حياة أفضل بكثير من غيره ممن لا يتحلى بهما.

وفي أحد السيناريوهات السابقة، وصفت كيف حاول الأب أن يغرس في الابن نفس هاتين الصفتين من خلال النقد، ورأينا كيف يمكن أن تثير تصرفات الأبناء آباءهم وتغريهم بالاندفاع والسير في هذا الطريق الشائك ظناً منهم أنه من الممكن الوصول إلى ما هو إيجابي من خلال ما هو سلبي، ولكن هذه الطريقة لن تفلح أبداً؛ لأنهم لن يصلوا في نهاية هذا الطريق إلا إلى شيء واحد، وهو علاقة سيئة أصبحت تجمع بينهم وبين الأبناء، فلا تترك نفسك لتقع فريسة بالسير في هذا الطريق الخادع، فالحقيقة هي أنه من المستحيل الوصول إلى غاية إيجابية باستخدام وسيلة سلبية.

ولذلك، فإذا كنت أريد لولدي أن يصبح شخصاً مثابراً وقادراً على تحمل المسئولية، فسوف أكون مضطراً إلى أن أجد استراتيجية أخرى تختلف عن تلك التي استخدمها الأب في السيناريو السابق، ولكن، في البداية، أحب أن أشير إلى أنني ما كنت لأتركه يفلت بدون عقاب على عدم أداء ما هو مطلوب منه؛ فهناك قواعد يجب احترامها، وهناك أيضاً عواقب تترتب على مخالفة هذه القواعد، وكل هذا من شأنه أن يحفزه على أداء ما هو مطلوب منه، وهذا هو ما تم وضع نظام التربية الذكية من أجله.

ولكن هناك، كما قلنا في بداية حديثنا، جانب آخر لعملية التربية، وهذا الجانب يتعلق بتشجيع السلوكيات الإيجابية عن طريق غرس المعتقدات الإيجابية المرتبطة بها في نفوس الأطفال. ولذلك، وما زلنا نتحدث عن السيناريو السابق، فأول شيء كنت سأفعله هو أن أبحث عن القليل من الأدلة التي تدعم فكرة أنه شخص مثابر وقادر على تحمل المسئولية، ولاحظ أنني أقول القليل من الأدلة، وذلك لأنك إذا حاولت أن تجد الكثير منها، فلن توفق في ذلك، ولن تنتقل أبداً إلى الخطوة الثانية من العملية التي نتحدث عنها، وهذا بالطبع لن يكون لا في صالحك أنت ولا في صالحه.

إذن، ففي الخطوة الأولى من هذه العملية، سوف أبحث عن القليل من الأدلة التي تثبت أنه شخص مثابر وقادر على تحمل المسئولية، وفي هذا الصدد لنقل مثلاً إنني سافرت في رحلة متعلقة بالعمل واضطررت لقضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج البيت، وعندما عدت في مساء اليوم الأخير من العطلة، أخبرتني أمه قائلة: "لقد أنجز ولدنا في هذه العطلة كافة الأعمال المنزلية التي خصصتها له، كما طلبت منه أيضاً القيام ببعض المهام الأخرى، وقد أداها أيضاً، لقد عمل بكد واجتهاد، وأنجز مهامه بنجاح"، فبهذه المعلومات التي حصلت عليها، أصبح لدي القليل من الأدلة على أنه شخص مثابر وقادر على تحمل المسئولية.

لنقل إن الساعة قد أوشكت على الحادية عشرة، وها هو ولدي يتجه إلى غرفته استعداداً للنوم، فأنادي عليه وأقول: "أخبرتني والدتك عندما عدت من سفري أنك قد عملت بكد واجتهاد كي تنجز ما هو مطلوب منك، وأخبرتني أيضاً أنك قمت ببعض الأعمال الإضافية الأخرى، وهذا كله معناه أنك شخص مثابر وقادر على تحمل المسئولية، وأنا أقدر فيك هذا الأمر تمام التقدير".

بهذه الجمل القليلة البسيطة، قمت بإكمال تلك العملية الفعالة المكونة من ثلاث خطوات؛ ففي البداية، قدمت إليه بعض الأدلة الإيجابية التي تثبت أنه يتحلى بالصفتين المشار إليهما، لأن غياب الدليل في هذه الحالة، يجعل الطفل يتجاهل ما تقوله، أو ينظر إليه باستخفاف وبشيء من عدم التصديق.

والخطوة الثانية هي أنني قد وصفته صراحة بالصفتين الإيجابيتين المذكورتين، والقيام بذلك من شأنه أن يحدد ما سيدور في ذهنه في مرحلة "التخاطب الذاتي" التي تحدثنا عنها سابقاً، وهي في هذه الحالة ستكون حوارات إيجابية بالتأكيد.

والخطوة الثالثة هي أنني قد أخبرته في نهاية كلامي بأنني أقدر فيه هذا الأمر تمام التقدير، لتكتمل بذلك الخطوات الثلاث.

وإليك مثالاً آخر: لنفترض أن هناك مشكلة بيني وبين أحد أولادي لأنه يعود إلى البيت متأخراً عن موعده باستمرار، فأول شيء سوف أفعله حيال هذا الأمر هو أنني سوف أنتظر أحد الأيام التي يعود فيها إلى البيت في الموعد المحدد، ولنفترض أن أمه قد نبهت عليه اليوم أن يعود في تمام الساعة الثالثة بعد انتهائه من التدريب على كرة القدم ليتناول معنا طعام الغداء، ولنفترض أنني لاحظت أنه قد عاد ليس فقط في الموعد المحدد، ولكن مبكراً عنه أيضاً، كما أنه قد ساعد والدته في تجهيز مائدة الطعام، ولذلك، سوف أنتظر حتى يأتي المساء، وقبل أن يذهب إلى نومه، سوف أقول له: "لقد سمعت والدتك وهي تنبه عليك أن تعود إلى البيت في الساعة الثالثة لتتناول معنا طعام الغداء، وقد لاحظت أنك قد عدت في الموعد المقرر، وليس هذا فحسب، بل إنك كذلك قد عدت مبكراً عنه وساعدت والدتك في إعداد مائدة الطعام، وهذا دليل على أنك شخص دقيق في مواعيدك، وليس هذا فحسب، بل على أنك أيضاً تساعد الآخرين وتراعي مشاعرهم، وأنا حقاً أقدر فيك كل هذه الأشياء".

وياله من طريقة سحرية! وأنا أقول ذلك لأن من أفضل الأشياء التي أعرفها عن تربية الأبناء هي أنك في بعض الأحيان من الممكن أن تخبر طفلك بشيء إيجابي عن نفسه مرة واحدة، لتجده يثق في حقيقة ذلك ويصدقه العمر كله، وذلك أمر رائع للغاية، أليس كذلك؟ وهو أمر رائع على وجه الخصوص عندما تفكر في كل تلك الفرص التي تتاح للآباء لكي يوضحوا للأبناء ما يتحلون به من صفات إيجابية، وبغض النظر عن طبيعة سلوك الطفل، فهناك دائماً أشياء إيجابية يمكن أن تركز عليها.

والأفضل من ذلك أيضاً هو أن هذه العملية مضمونة بالفعل، فالثابت هو أنك إذا ما ذكرت لطفلك الدليل على أنه يتحلى بصفة إيجابية، وفعلت ذلك ثلاث مرات منفصلة، فهناك شيء واحد فقط سوف يحدث نتيجة لذلك؛ وهو أنه سوف ينطلق في هذه الحياة لكي يثبت للعالم أنه يتحلى بهذه الصفة بالفعل.

فبمجرد أن أذكر لولدي في السيناريو الأول أنه شخص مثابر وقادر على تحمل المسئولية، فالاحتمال هو أنه سوف يقوم باستمرار بعد ذلك بالبحث عن الدليل الذي يدعم رأيي هذا، وربما يجعله ذلك يقوم ببذل المزيد من الجهد في العمل الذي سيتولاه بعد أن ينهي دراسته، ثم يشعر بالرضا عن ذلك، الأمر الذي يجعل "مخاطبته الذاتية" تشتمل على

هذا التقييم لذاته فيقرر في نفسه قائلاً: "إنني شخص مثابر وقادر على تحمل المسئولية"، وكمكافأة إضافية، ربما يلاحظ رئيسه في العمل كده ومثابرته، فيثني عليه، مقدماً له بذلك دليلاً آخر يدعم ما يعتقده عن نفسه.

وفي السيناريو الآخر الخاص بمسألة العودة إلى البيت في المواعيد المقررة، فربما سوف يبذل الابن جهداً خاصاً في اليوم التالي حتى يعود إلى البيت في الموعد المحدد ليتناول معنا الغداء، وربما سوف تعبر له والدته عن تقديرها لهذا الأمر وهو ما سوف يجعله يشعر بالرضا، ولأن احترام المواعيد في هذه الحالة قد أكسبه هذا الشعور، فربما يكون ذلك حافزاً له على احترام المواعيد في مجالات أخرى من حياته، وعندما يفعل ذلك، فمن المؤكد أن "مخاطبته لذاته" سوف تتطور إلى استنتاج إيجابي مفاده أنه شخص دقيق في مواعيده.

ثلاث طرق لإخراج أفضل ما في أطفالك

وهذه عملية فعالة هي الأخرى، وهي تعمل بشكل ناجح للغاية، ففي كل مرة تحاول فيها أن تمرر إلى طفلك معلومات واستنتاجات إيجابية عن نفسه، فإنك بذلك تحقق أمرين، الأول هو أنك بذلك تبني معه علاقة إيجابية، والثاني هو أنك تغرس فيه أفكاراً ومعتقدات إيجابية عن نفسه، وفيما يلي سوف أقدم لك عدة طرق يمكنك أن تبدأ بها استخدام عملية غرس المعتقدات التي تحدثنا عنها سابقاً لمساعدتك على أن تغرس في نفوس أطفالك معتقدات إيجابية عن أنفسهم.

والطريقة الأولى التي يمكنك بها أن تمرر معلومات إيجابية إلى طفلك هي الحوار المباشر بينك وبينه فقط، فالتواصل المباشر والخاص مع الطفل بهذه الكيفية يعتبر دائماً مسألة فعالة للغاية، كما أنه يمثل شيئاً على درجة كبيرة من الأهمية بالنسبة له، والقيام به في أي وقت هو أمر طيب، ولكنه يصبح ذا طابع خاص إذا كان قبل نومه مباشرة؛ فعندما يكون الطفل على وشك النوم، من المؤكد أن كلماتك سوف تتردد في ذهنه مرات ومرات قبل أن يستغرق في نومه، وعندما يستيقظ، سوف تظل هذه الكلمات تتردد في ذهنه، الأمر الذي سوف يجعله يتطلع وبمنتهى الحماس إلى التصرف طوال هذا اليوم في ظل هذه الصفات الإيجابية التي أخبرته أنه يتحلى بها.

والطريقة الثانية التي يمكنك بها أن تمرر معلومات إيجابية إلى طفلك هي أن تتحدث في غير وجوده، مع الحرص على أن يصل كلامك هذا إلى مسامعه، مع شخص آخر عن تلك المعلومات، ومن الوسائل التي نفعل بها ذلك أنا وزوجتي هي أننا على سبيل المثال نقف

تحت فتحات التكييف في المطبخ وبالتالي يستطيع الأولاد سماعنا وهم في حجراتهم بأعلى، وخصوصاً إذا ما تحدثنا عن أحد منهم بالاسم، كما حدث ذات مرة عندما تحدثنا عن إحدى بناتنا بعينها وقلنا إننا فخوران بها حقاً لأنها كانت في منتهى العطف مع طفل صغير من أبناء جيران لنا كانوا قد انتقلوا إلى هنا حديثاً، وقد ساعدته على أداء واجب الحساب، كما ساعدته على إنجاز النشاط المطلوب منه في مادة العلوم، وقلنا إنها بالفعل فتاة تحب مساعدة الآخرين، وإننا بالفعل نقدر لها كل هذا. فعندما يسمع الأطفال معلومات عن أنفسهم خلسة أو مصادفة بهذه الطريقة، فإنهم يتشربونها تماماً، وعلى الفور يصدقونها تمام التصديق، ثم يبدءون في التصرف على أساسها بشكل يقدم دليلاً إضافياً على صحة ذلك.

أما الطريقة الثالثة فهي طريقتي المفضلة في استخدام عملية غرس المعتقدات والاستفادة منها لصالح أولادي، وهذه الطريقة تتلخص في أنني أنتظر إلى أن يستغرقوا في النوم، ثم أقوم بكتابة المعلومات الإيجابية التي أريد تمريرها إليهم على ورقة صغيرة، كأن أكتب على سبيل المثال: "ولدي العزيز، عندما سألتك بالأمس عن تلك المشكلة التي صادفتها في المدرسة، قمت بإخباري بالحقيقة كاملة، وقد تحدثت مع مدرستك اليوم بشأنها، فأخبرتني أنك قد اعترفت وأقررت بما فعلته تماماً، وأنك قد قلت الحقيقة كاملة، رغم علمك أن ذلك كان سيوقعك في المشكلات، وهذا جعلني أعرف تماماً أنك شخص صادق وأمين، وأنا أقدر لك هذا الموقف تمام التقدير، مع حبي، والدك".

ثم أقوم بلصق هذه الرسالة الصغيرة على مرآة الحمام، أو في أي مكان ظاهر آخر بحيث تكون هي أول شيء تقع عينه عليه في الصباح، وهل تعرف ما الذي سوف يحدث لهذه الرسالة بعد أن يقرأها؟ سوف تجد أنها قد اختفت تماماً، والاحتمال الأكبر هو أنك لن تراها بعد ذلك أبداً، والسبب هو أنها قد اختفت هناك في قلبه، حيث من المستحيل أن تختفي بعد ذلك!

إن مثل هذه النوعية من الأشياء البسيطة تعتبر أشياء رائعة تماماً بالنسبة للأطفال، وفي كل مرة تستخدم فيها عملية غرس المعتقدات بهذه الطريقة، فأنت لا تقوم فقط بغرس معتقدات إيجابية في نفوسهم، وإنما أيضاً ببناء علاقاتك معهم، وسوف يأتي بعد ذلك اليوم الذي تصبح فيه هذه العلاقات أكثر صلابة من الفولاذ، قد تستجيب للانثناء لمرونة فيها، ولكنها رغم ذلك، لن تنكسر أبداً.

ولكن من الأهمية بمكان الإشارة هنا إلى أنه إذا كانت عملية غرس المعتقدات عملية فعالة للغاية، فإن تطبيقها بطريقة صحيحة تحقق أفضل نتائج يعد أيضاً عملية صعبة للغاية، وهناك عدة أسباب لذلك، أحدها يلخصه لنا موقف أحد الآباء من هذه العملية، حيث قال لي بعد أن شرحتها له: "على رسلك، لقد قرأت مؤخراً بعض المقالات التي تحذر من تطبيق نفس هذه الطريقة التي تصفها لي، وذلك على أساس أن الآباء إذا ما ظلوا يمدحون أطفالهم على الدوام، فإن ذلك سوف يصيب الأطفال بالغرور وتضخم الذات إلى أقصى درجة وليس هذا بالأمر الجيد على الإطلاق".

ولكن لنفكر قليلاً في هذا الأمر، هل كان أبواك في صغرك يكيلان لك المديح كيلاً، ويغدقون عليك بعبارات الإطراء والثناء في كل مناسبة وبدون حدود؟ لقد قمت بسؤال عشرات الآلاف من الأشخاص هذا السؤال، ولم يجب واحد منهم عنه بالإثبات، وأفضل ما سمعته منهم هو ما قاله البعض من أن ذلك كان يحدث ولكن بصورة غير مفرطة، كما أنني دائماً ما أسأل جمهور حلقات النقاش التي نعقدها إن كانوا قد قابلوا شخصاً أخفق في حياته وسمعوه يقول: "مشكلتي هي أن والديّ كانا يبالغان في مديحي وإغراقي بعبارات الإطراء عندما كنت صغيراً"، وجميعهم يجيب بالنفي مع تأكيدهم على سخافة هذه الحجة.

وفي أوقات أخرى قد يقول الآباء: "لنكن منصفين الآن، لقد جربنا استخدام هذه الطريقة مع أطفالنا، ولكنها لم تفلح على الإطلاق، لقد كنا معهم في غاية الإيجابية، ولم نتلق منهم إلا كل سلبية ورفض!" فإذا كان هذا هو الحال داخل بعض الأسر، فهو على الأرجح يعني شيئين: الأول هو أن الأبناء في هذه الأسر في سن المراهقة، والثاني هو أن هؤلاء الأبناء يقابلون المديح والثناء عليهم من قبل الآباء بالاستجابة التالية: "انظروا، إننا نعتقد أن كل ما تقولونه هراء لا معنى له، ونحن لا نصدقه على كل حال، ولذلك فسوف نختبركم لنعرف إن كنتم تعنون ما تقولونه بالفعل أم لا".

فالأبناء يختبرون آباءهم في أغلب الأوقات، ولكن الآباء ـ للأسف ـ كثيراً ما يرسبون في هذه الاختبارات بمنتهى السرعة، فما يحدث هو أنهم يبدءون مع الأبناء بداية إيجابية، وعندما يجدون منهم مردوداً سلبياً، تجدهم يعودون مرة ثانية وبسرعة بالغة إلى معاملتهم بالسلبية المعهودة. إن الأبناء بحاجة إلى أن يجتاز آباؤهم هذا الاختبار، وذلك بأن يقابلوا السلبية من جانبهم بشيء مثل: "لا بأس يا أبنائي، إننا فقط أردنا أن تدركوا أنكم مع ذلك أشخاص تمتازون بصفات إيجابية كثيرة"، ثم يشيرون إلى سلوكياتهم الإيجابية والصفات الإيجابية التي تعكسها هذه السلوكيات ويكثرون من فعل ذلك، وأنا أضمن لهم أنهم إذا ما

قاموا بذلك، أياً كان ما يظهره الأبناء من سلبية، فإن صوتاً خافتاً سوف يبدأ في التردد داخل عقول هؤلاء الأبناء قائلاً لهم: "حقاً، ربما نكون بالفعل أشخاصاً نمتاز بكذا وكذا كما يقولون". إن الآباء إذا ما أعطوا مسألة غرس المعتقدات ما تقتضيه من وقت وجهد، بالتركيز على أي صفة إيجابية ولو واحدة في كل مرة، فالنتيجة المؤكدة هي أن الأبناء سوف يبدءون في التصرف على أساس هذه الصفة.

وفي إحدى المرات وبعد إحدى هذه الندوات، جاءتني سيدة وقالت لي بحماس زائد: "لا أستطيع الصبر، فأنا أريد أن أجرب هذه الطريقة مع أحفادي الصغار بسرعة، فإنها ستكون فعالة للغاية، وستؤتي نتيجة رائعة في حياتهم بعد ذلك، ولكن من المؤسف أنها لن تفلح مع ابنتي ذات الخمسة عشر عاماً".

فرددت عليها وعلى وجهي علامات الاستغراب: "وما السبب في أنها ستكون فعالة للغاية مع أحفادك، ولن تكون كذلك مع ابنتك؟"

فمضت تفسر لي ذلك قائلة إن ما جعلها تعتقد هذا الاعتقاد هو أن كل الصفات الإيجابية التي أشرت إليها في القائمة التي أوردتها منذ قليل تتوفر في أحفادها، ولكنها غير متحققة على الإطلاق في ابنتها (وهذه الابنة، بالمناسبة، ليست هي بالطبع أم هؤلاء الأحفاد)، وزعمت أيضاً أنها وإن كانت تكره الاعتراف بذلك، إلا إن الحقيقة الواضحة من وجهة نظرها هي أن أصغر بناتها هذه إنما هي تجسيد لعكس هذه الصفات تماماً.

وهذه السيدة قد وصفت بما قالته ظاهرة شائعة تعمي الآباء عن حقيقة أن كل الصفات الإيجابية موجودة بالفعل بداخل كل الأطفال، ولكن ما يحدث هو أنه إذا ما أصبح سلوك الطفل سلبياً بشكل سائد، واستمر الطفل في إساءة السلوك بغض النظر عن جهود الآباء لتصحيح هذا السلوك، يصبح الآباء غالباً في منتهى الحساسية تجاه هذا السلوك السلبي من جانب الطفل، ولكنهم لا ينتبهون بالمرة إلى أي سلوك إيجابي يسلكه في غضون ذلك، والنتيجة هي أن يصل الآباء إلى مرحلة الشكوى الدائمة من هذه السلوكيات السلبية، والتجاهل الدائم للسلوكيات الإيجابية، وبدون قصد، يصبح الطرفان أسيرين لنمط محدد من التصرفات، وكلما زاد ما يبديه الأبوان من انتقادات، ازداد سلوك الطفل سوءاً، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى المزيد من الانتقادات من جانب الآباء، وهكذا.

والطريقة الوحيدة للخروج من هذا النمط الهدام هو أن يتوقف الآباء عن انتقاداتهم، ويبدءون في البحث عن أمثلة ولو صغيرة على السلوكيات الإيجابية من جانب الأبناء، ثم

التركيز على هذه الإيجابيات، أما عن تصحيح السلوكيات السلبية، ففي نظام التربية الذكية ما يكفل ذلك، على أن نتذكر دائماً أن الجانب الآخر من التربية كما قلنا هو أن نجعل لدى الأطفال الرغبة الذاتية في أن يسلكوا سلوكاً حسناً، فهذا أمر في غاية الأهمية، ويمكن تحقيقه في أحسن صورة عن طريق الاستخدام النشط والفعال لعملية غرس المعتقدات.

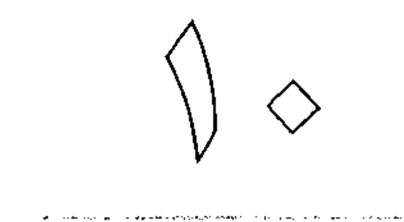
وهذا هو الدليل

كما أفعل مع جمهور المشاركين في الحلقات الدراسية التي نعقدها حول نظام التربية الذكية، اسمح لي الآن أن أثبت لك أن عملية غرس المعتقدات تحقق النجاح في كل الأوقات ومع كل الأطفال، ولكي أفعل ذلك، دعنا نقم سوياً برحلة قصيرة في الذاكرة: هل تذكر عندما كنت تعلم أطفالك الكلام والمشي لأول مرة؟ فهذان هما أصعب شيء يتعلمه الأطفال على الإطلاق في سنواتهم المبكرة.

فكيف قمت بتعليمهم ذلك؟ بالطبع بنفس الطريقة التي يطبقها الآباء الآخرون: عن طريق التشجيع القوي والإطراء والمديح التام. فمن المؤكد أنه لم يحدث أبداً أن قلت لأحدهم ذات مرة وهو يتعلم المشي قولاً مثل: "هذه هي المرة العاشرة التي تقع فيها اليوم! ربما يجدر بك أن تستسلم، فمن الواضح أنك لن تتعلم المشي أبداً!"، ومن المؤكد أيضاً أنك لم تقل لأحدهم ذات مرة وهو يتعلم الكلام: "بالمناسبة، النطق الصحيح لهذه الكلمة هو كذا وليس كذا! ألا تستطيع أن تنطقها بطريقة صحيحة أبداً؟"

نعم، من المؤكد أنك لم تفعل ذلك، ومن المؤكد أيضاً أنك على العكس كنت تبحث عن أي دلائل مهما كانت بسيطة على أن طفلك يسير في الاتجاه الصحيح نحو تعلم هذه الأشياء، ثم أخذت تشير إلى هذه الدلائل، كأن قلت مثلاً: "مرحى، أحسنت، لقد خطوت أول خطوة لك! فهيا لتخطو خطوة ثانية، أحسنت، نعم، أحسنت، ها أنت تمشي بالفعل! هيا تعالى إلي"، ثم طلبت من زوجتك في سعادة أن تنادي على الجد والجدة وعلى الجميع لكي يأتوا ويشاهدوا طفلك وهو يمشي، ومن المؤكد أيضاً أنك عندما وجدت طفلك ينطق أول كلمة له ويخطئ في نطقها بالطبع، أخذت في تصحيحها له في حب وحنان إلى أن نطقها صحيحة، والاحتمال الأرجح هو أنك قد فعلت كل هذه الأشياء الرقيقة العطوفة ولم تكن تنظر إلى نفسك ساعتها على أنك واحد من هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون "بالإيجابية الحقيقية".

والشيء المثير للاهتمام هو أن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم ليس لديهم الحماس الكافي للقيام بأي شيء إيجابي نحو أطفالهم، هؤلاء الأشخاص كان بداخلهم، وهم يعلمون أطفالهم الكلام والمشي، طاقة إيجابية هائلة كانت تنساب بطريقة طبيعية إلى أطفالهم، فإلى هؤلاء أود أن أقول: "ربما لم تقوموا باستخدام كل ما بداخلكم من طاقة إيجابية، وربما لا يزال لديكم منها ما يكفي لأن تقولوا لأبنائكم إنهم يتحلون ببعض الصفات الإيجابية الرائعة"، وفي النهاية أقول: محظوظون هؤلاء الأطفال، بل هم في نعمة حقيقية، الذين لديهم آباء ينفقون الوقت والجهد لكي يؤكدوا لهم أنهم يتحلون بصفات إيجابية رائعة.



تحديد مناطق التميز عند الأطفال

في هذا الفصل، سوف تتعرف على بعض أهم المعلومات التي يرغب الآباء في معرفتها قاطبة، وهذه المعلومات من الممكن أن نستخدمها لكي نعطي أبناءنا واحدة من أعظم الهبات التي يمكن أن يمنحها الآباء لأبنائهم، وهي أن نجعلهم يشبون ولديهم عن أنفسهم هذه الفكرة أو المعتقد الذي يقول: "لدينا ما يلزم للنجاح في الحياة".

إن الأبناء الذين يكبرون ولديهم هذا الاعتقاد، تكون لديهم رؤية إيجابية عن مستقبلهم تصبح بمثابة الضوء الهادي لهم. فمن خلال عملي مع ما يزيد على مائة ألف طفل، توصلت إلى معرفة الفارق بين الأبناء الذين يملكون هذه الرؤية الإيجابية عن مستقبلهم والذين لا يملكونها. فالأبناء الذين لديهم رؤية واضحة عن مواهبهم وعن الطريقة التي سيستغلون بها هذه المواهب لكي يحققوا النجاح في الحياة، يتخذون قرارات سليمة ومثمرة. كما أنهم من غير المحتمل أن ينخرطوا في تعاطي المخدرات أو غيرها من السلوكيات غير المشروعة، والسبب في ذلك هو أنهم يتخذون من القرارات ما يدفعهم نحو ما لديهم من رؤية عن المستقبل، ويبتعدون عن السلوكيات التي قد تقلل من فرصهم في تحقيق النجاح.

والشباب الذين ينقصهم الاعتقاد الذاتي بأن لديهم ما يلزم لتحقيق النجاح، يميلون إلى عدم الاهتمام بالمستقبل، كذلك فما يتخذونه من قرارات يكون في الغالب مبنياً على ما يبدو جيداً في اللحظة الحالية، أو على ما يفعله أصدقاؤهم على سبيل المثال، كذلك فإنهم لا يعطون قدراً كبيراً من الأهمية لأي نتائج محتملة تترتب على تلك القرارات لأنهم يرون أنه ليس لديهم ما يفقدونه، أنت تعرف بالطبع هذه النوعية من الشباب المراهقين الذين لا يبالون دائماً بأي شيء، والذين يقولون باستمرار: "لا شيء يهم"، ويتصرفون وفق هذا الاتجاه.

ونحن –الآباء– نريد أن نفعل كل ما يمكننا فعله حتى نتأكد من أن يكبر أولادنا ولديهم عن أنفسهم من المعتقدات والأفكار ما يمكنهم من أن يحيوا حياة سعيدة وناجحة، وهذا الفصل سوف يساعدك على أن تفعل ذلك تماماً؛ فسوف تعرف كيف تكتشف ما يمتلك أطفالك من مواهب، وكيف تساعدهم على أن يدركوا أن لديهم قدرات فريدة وأنهم قادرون على استغلالها بنجاح.

والأكثر من ذلك هو أنني سوف أساعدك على أن توضح لطفلك كيف أن لديه بالفعل "منطقة تميز"، وهذه عبارة عن شيء فريد أو خاص جداً يتفوق فيه على غيره، شيء يجعله يؤمن دائماً بأن بداخله شيئاً عظيماً ورائعاً، شيئاً بإمكانه أن يستغله لكي يخوض في هذه الحياة بنجاح، ليس فقط لكي يحصل على ما يريده منها، ولكن ليكون أيضاً مفيداً للآخرين في هذا العالم.

ومع الأسف، فمعظم الأشخاص يخرجون إلى هذه الحياة وهم يعتقدون أنهم مجرد أناس عاديين، أو حتى أقل من ذلك، فمن السهل على الإنسان أن يرى أن الآخرين لديهم مواهب رائعة، في الوقت الذي يعتقد فيه أن موهبته أقل أهمية بكثير، هذا إن اعترف بموهبته من الأساس، وهذا أمر مؤسف للغاية، وخصوصاً لأنه لا يمت للحقيقة بصلة؛ فالحقيقة هي أن كل إنسان قد حباه الله بمواهب معينة وهذه المواهب من الممكن تنميتها بشكل يفوق بكثير ما يعتقده الناس في هذا الشأن، وهذا شيء يصعب على الكثيرين منا تصديقه، فنحن نعتقد أن قلة قليلة فقط من الناس هم من يمتلكون المواهب العظيمة، وأن معظمنا لم يعطوا إلا مواهب متواضعة على أفضل تقدير.

لا، ليس هذا صحيحاً؛ فكلنا، بما في ذلك أطفالنا، نمتلك مواهب عظيمة، أعبر عنها بأنها "مناطق تميزنا" لكي أؤكد على أن كل منا بداخله قدرات عظيمة وواضحة، فإذا ما استطعنا أن نساعد أطفالنا على أن يكتشفوا "مناطق تميزهم"، وعلى أن يبنوا بداخلهم اعتقاداً راسخاً بأن لديهم ما يلزم لتحقيق النجاح في الحياة، فإننا بذلك نمنحهم هبة عظيمة سوف تثري حياتهم على الدوام، وكذلك رؤية إيجابية عن مستقبلهم سوف تساعدهم على أن يتخذوا قرارات أفضل.

ولأن الأبناء غالباً ما يتبنون نفس المعتقدات الذاتية التي يتبناها الآباء، فقد وضعت في ختام هذا الفصل بعض التعليمات للآباء لكي تساعدهم على التعرف على "مناطق تميزهم"، نعم، فأنت أيضاً لديك "منطقة تميز"، وكلما زادت صعوبة أن تصدق هذا الأمر عن نفسك، زادت حاجتك إلى التركيز على اكتشاف وتطوير هذه المنطقة، وبمجرد أن تكتشف منطقة

تميزك، تكون بذلك قد أسديت خدمة عظيمة لك ولأبنائك، فسوف تصبح أكثر سعادة، وربما أكثر ثراءً، كما ستصبح مفيداً للآخرين بشكل كبير، والأهم من ذلك أنك ستصبح نموذجاً أكثر إيجابية لأبنائك، ولهذه الأسباب، فأنا أنصح بشدة أن يركز كل إنسان طاقاته على أن يكتشف ويطور "منطقة تميزه".

السبب وراء الأهمية الكبيرة لاكتشاف مناطق التميز عند الأطفال

بعض الأطفال يولدون ولديهم مواهب واضحة تماماً منذ صغرهم بشكل يسهل معه التعرف عليها من كل المحيطين بهم، وهؤلاء في الغالب هم الذين يتفوقون في الرسم والموسيقى والتمثيل والأنشطة الرياضية وغير ذلك، كما أن سلوكهم، وهذا شيء في غاية الأهمية، يكون نموذجياً بصورة طبيعية.

وهؤلاء الأطفال يدركون في مرحلة مبكرة أن لديهم منطقة تميز بإمكانهم استغلالها لكي يكونوا أشخاصاً ناجحين في الحياة، بل والأكثر من ذلك، فهم يدركون ما في استغلالها من روعة وجمال.

وأصحاب المواهب عندما ينخرطون في نشاطات تتعلق بمواهبهم، يصبح لا معنى عندهم للوقت والمشكلات، فكل هذه الأشياء تذوب وتتلاشى، وتصبح عقولهم وأجسادهم وأرواحهم مستغرقة تماماً فيما يقومون به، وعلاوة على ذلك، فإن أجسامهم تفرز ما يعرف بالإندروفينات وهذه تجعلهم يشعرون بحالة من النشوى واللذة المصاحبة لممارستهم لمواهبهم وهواياتهم، وهذا شعور رائع بالطبع.

ومع الأسف، فعدد قليل جداً من الأشخاص هم الذين يكبرون وهم يعرفون بالتحديد ما هي مناطق تميزهم، كما أن نسبة قليلة جداً من بين هؤلاء هم الذين يستغلون مواهبهم هذه لكي يصبحوا سعداء وناجحين، فهم بدلاً من ذلك يسيرون وفق ما يرسمه لهم الآخرون من آمال وتوقعات، وهذه قد تجعلهم يتجهون إلى تولي إدارة أعمال الأسرة مثلاً، أو إلى وظائف "أكثر استقراراً"، أو إلى تحقيق أحلام آبائهم بأن يصبحوا أطباء أو محامين أو مهندسين، إلى آخر ذلك.

إننا جميعاً قد أخبرنا آباؤنا ونحن صغار أن لدينا مواهب فطرية، وقد صدقنا ذلك لفترة ما، ولكن بعد ذلك بدأت الحياة تلقي لنا بمغرياتها وتلقننا دروسها، ثم يحدث أن نجد بداخلنا حماسة شديدة للعمل في مجال ما، فنهرع إلى إلقاء أنفسنا في خضمه، فإذا لم

نكن من القلة المحظوظة التي لديها موهبة استثنائية في هذا المجال الذي أقحمنا أنفسنا فيه، فسوف نتعرض لأحد الاحتمالات الآتية:

١. **ارتكاب الأخطاء**. فنحن نجرب القيام بشيء ما وفي غضون ذلك نرتكب بعض الأخطاء، والأخطاء تسبب لمن يرتكبها الإحباط، وفي بعض الأحيان تجعله يشعر بالحرج، ولذلك، فمن الممكن أن تجعلنا هذه الأخطاء نصل إلى نتيجة وهي أننا لا نمتلك أي موهبة ذات قيمة في هذا المجال، فننسحب منه، وهذا يحمينا من المزيد من الإحباطات أو الحرج.

٢. **التعرض للنقد**. من المرجح أن مجهوداتنا في البداية سوف تكون غير ممتازة على الإطلاق، وعندما نقوم بشيء بطريقة غير ممتازة، ففي الغالب سوف يتعرض لنا أحد الأشخاص بالنقد، بدافع مساعدتنا على إتقان العمل أو السخرية منا، وأياً كانت نيته، فهذا لا يهمنا الآن، وذلك لأن رد الفعل الإنساني الطبيعي للنقد أياً كان نوعه هو الشعور بالألم الانفعالي، ومن أجل تجنب المزيد من الألم، فالإنسان يميل إلى التوقف عن فعل الشيء الذي يسبب هذا الألم.

٣. **عقد المقارنات**. عندما نبدأ في القيام بشيء جديد، فمن الطبيعي تماماً أن نقارن نتائجنا بنتائج الآخرين، ولأننا حديثو العهد بهذه اللعبة، فالاحتمال الأرجح هو أن نتائجنا سوف تبدو متواضعة للغاية بالمقارنة بنتائج الآخرين، وهذا من الممكن أن يكون مثبطاً للهمة، وربما يجعلنا نستنتج أننا لا نملك أي موهبة في هذا المجال، ولذلك نبادر بالانسحاب.

٤. **التصريحات السلبية**. في بعض الأحيان، وبينما نحن في بداية الطريق نحو تنمية موهبة ما، يدير الحظ ظهره لنا فنصادف في المجال شخصاً يقرر أن نتائجنا غير ملائمة، والأكثر من ذلك أنه يتنبأ بأنه ليست هناك طريقة يمكننا بها النجاح في مساعينا هذه، وربما نوافقه الرأي ونعلن استسلامنا، والسبب في ذلك هو أننا نميل إلى تصديق آراء وأحكام الآخرين، خصوصاً إذا كانوا ممن نعتقد أنهم يعرفون أفضل منا.

٥. **نفاد الصبر**. في بعض الأحيان، يكون تقدمنا على طريق تطوير مهارة ما بطيئاً للغاية، فإذا ما خالف معدل تقدمنا الفعلي ما توقعناه سلفاً من أننا سوف نتقدم بسرعة كبيرة، وسوف نكون "الأفضل" في غضون وقت قصير، فمن الممكن أن

يبدأ الشعور بالفشل في التسلل إلينا، وبمرور الوقت وعدم تحقيقنا لتوقعاتنا وفق الجدول الزمني الذي حددناه لها، ربما نستنتج من ذلك أننا فاشلون ونرغب في الانسحاب، فإذا ما قمنا بالانسحاب بالفعل، فسوف نستنتج من ذلك أيضاً أن الانسحاب هو أفضل شيء فعلناه؛ لأننا لا نمتلك أي موهبة على أية حال.

وربما نكون قد تعرضنا في مرحلة مبكرة من حياتنا لمثل هذه التجارب السيئة لعدد من المرات، حيث كنا في كل مرة نحاول تجريب موهبة من المواهب المختلفة، ولكن المشكلة هي أنه أثناء تعرضنا لمثل هذه التجارب السلبية التي تؤدي بنا كل منها إلى شطب موهبة معينة من قوائمنا، من الممكن أن تؤدي بنا إحدى هذه التجارب إلى شطب الموهبة الحقيقية التي حبانا الله بها بالفعل.

وإذا ارتكبنا هذه الفعلة، فإننا نبدأ بعدها في البحث عن طرق أخرى نستطيع من خلالها أن نحدد أي المهن سوف نمتهنها عندما نكبر، والغالبية العظمى منا تجد الإجابة على هذا السؤال بإحدى طرق عديدة، فمثلاً:

١. القيام بالسؤال هنا وهناك لمعرفة أي المهن تدر دخلاً أكبر من غيرها.
٢. القيام بعمليات بحث واستشراف لمعرفة المهن التي سيكثر عليها الطلب في السنوات القادمة.
٣. معرفة ما سيفعله الأصدقاء، فإذا لاقت خطواتهم وقراراتهم قبولاً من جانبنا، قلدناها.
٤. اختصار الطريق والاتجاه إلى إدارة أعمال أو مشروعات الأسرة.
٥. السير في اتجاه تحقيق آمال وتوقعات الآباء.
٦. البحث في الإعلانات لنرى ما هي الوظائف التي يمكننا الحصول عليها على أساس مؤهلاتنا وخبراتنا.

وقليلون منا فقط هم من تواتيهم الشجاعة للخوض في اختبارات حقيقية لإثبات جدارتهم في هذا الشيء أو ذاك، أما الباقون فهم يضعون النتائج جانباً ويبدءون في تطبيق إحدى الوسائل السابقة لكي يقرروا من خلالها المهنة التي سوف يعملون بها طوال حياتهم. وهذا أمر طيب في مجمله باستثناء شيء واحد وهو أن الكثيرين من هؤلاء لا يجنون

إلا الفشل وبشكل يثير الشفقة والرثاء، وينتهي بهم الحال وهم يتنقلون من وظيفة إلى أخرى، أو يقضون سنوات طويلة في عمل ما أكسبتهم هذه السنون الطويلة خبرة مُرضية فيه، ولكنهم بعد كل هذه المدة يكتشفون أنهم ليسوا سعداء.

والنتيجة واحدة في كل الأحوال، وهي أن الأمر سوف ينتهي بنا ونحن نسائل أنفسنا: "أين يكمن الخطأ؟ إننا نعمل بجد واجتهاد، فما بال السعادة والنجاح يتملصان منا ويفلتان من بين أيدينا باستمرار؟" وهذه كما ترى نتيجة محزنة، ومن الممكن أن تؤثر على الإنسان بشكل ضار للغاية لدرجة أنه قد يستيقظ من نومه كل يوم مكتئباً محزوناً شاعراً بالتعب والإجهاد وبالمزاج السيئ.

هل يبدو هذا مألوفاً لك؟ إذا كانت إجابتك بالإثبات، فاطمئن، فأنت لست وحدك الذي تشعر بذلك، فملايين من البشر يعيشون اليوم حياة مليئة بالإحباط والاستياء وعدم الرضا، ولكن، لنستمع الآن إلى الأخبار الجيدة، فأنت تمتلك موهبة أو منطقة تميز بداخلك! وبإمكانك أن تعثر عليها، وبإمكانك أيضاً أن تنميها، وبمجرد أن تبدأ في استخدامها بشكل يومي، فسوف يختفي كل ما تشعر به من سخط وعدم رضا عن الحياة ليفسح الطريق للسعادة والرضا، ولن تصبح الحياة صراعاً ومعاناة كما كانت، ولن تحتاج إلى البحث عن الفرص؛ لأن الفرص هي التي سوف تسعى إليك.

فإذا لم يكن كل ذلك كافياً، فإليك ثمانية أسباب أخرى وراء الأهمية الكبيرة لعملية اكتشاف وتطوير منطقة تميزك:

١. **سوف يتحسن إصرارك بشكل هائل**. عندما توجه كل طاقاتك ومجهوداتك نحو تحقيق هدف قيم، من الطبيعي أن تبرز لك على طول الطريق بعض المشكلات على نحو غير متوقع، والإنسان عندما يصادف مشكلات من هذا النوع، فإنه يميل إلى الانسحاب، فإذا كنت تلاحق هدفاً تشعر بالرضا تجاه فكرة تحقيقه، ففرصتك سوف تكون أفضل بكثير في أن تجد طريقة لحل المشكلات ومتابعة التقدم نحو الهدف، وهذا أمر في منتهى الأهمية، لأن الإصرار مسألة ضرورية للغاية إذا كنت تريد التقدم في الحياة.

٢. **سوف تصبح أكثر تحفيزاً وتحمساً**. يعد الكسل من أكبر العقبات التي يواجهها الإنسان في طريق تحقيق أهدافه، فنحن عندما نبدأ في العمل على تحقيق أهدافنا، تكون هذه البداية قوية في المعتاد، ولكن يتعين علينا أن نبدأ

من جديد كل يوم، وأحياناً عدة مرات في اليوم الواحد، وهذا أمر شاق، وخصوصاً عندما ندخل في المراحل الصعبة من العمل وتتأزم الأمور، فإذا كنت تسير في اتجاه تنمية موهبتك أو منطقة تميزك، فسوف تجد هذه البدايات أسهل بكثير؛ وهذا لأن تحمسك الطبيعي للمهمة التي أنت بصددها، سوف يجعل هناك علاقة طردية بين حافزك للعمل والوقت الذي تقضيه في استخدام منطقة تميزك، فيزيد الحافز بزيادة هذا الوقت.

٣. **سوف تكون أكثر تركيزاً**. الحفاظ على التركيز الضروري لتحقيق النجاح شيء صعب في الغالب، ففي كل عام تتاح لنا العديد من الفرص، وقد تكون هذه فرصاً جيدة مربحة استطاع أشخاص مهرة في الإقناع إقناعنا بها، فإذا كانت أهدافك تسير بمحاذاة منطقة تميزك، فسوف تكون لديك وسيلة فعالة تستطيع بها أن تقرر ما إذا كنت تخصص بعضاً من وقتك وجهدك للفرصة المعروضة عليك أم لا، فإذا ما وجدت أن هذه الفرصة سوف تجعلك تستخدم منطقة تميزك، وسوف تساعدك على تحقيق أهدافك، فانطلق لها، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فعليك برفضها بطريقة مهذبة ثم تابع عملك بشكل واثق.

٤. **ستتحسن مهاراتك بصفة مستمرة**. عندما تنهمك تماماً في استخدام موهبتك أو منطقة تميزك، فسوف تكون باستمرار متحفزاً ومتحمساً إلى التحسن، وسوف تفعل ما هو ضروري للتدريب والتمرين على المهارات المطلوبة، ومن ثم سوف تتطور، وفي كتابه الشهير Emotional Intelligence يقول دانيال جولمان إن الإنسان لكي يصبح بالفعل خبيراً في مجال ما، فإن الأمر يتطلب منه في المتوسط عشر سنوات، وفي غضون تلك السنوات العشر، إذا ما ركز الإنسان على أن يصبح في كل يوم أفضل من اليوم الذي سبقه، فإن ما يرجوه من نجاح وسعادة ومال سوف يبدأ في التدفق عليه بكميات كبيرة، وبعد هذه السنوات العشر، سوف يصبح خبيراً في مجاله كما سبق، وبمجرد أن يحدث ذلك، فالحياة لن تعد بالنسبة له صراعاً ومعاناة، كما أن المال والنجاح والسعادة سوف تصبح هي مفرداته في هذه الحياة.

٥. **سوف تكون مستعداً لمواجهة تحديات جديدة**. فنحن عندما نقضي حياتنا في عمل أشياء لا نهتم بها حقاً، نصاب بمرور الوقت بحالة من البلادة واللامبالاة، وعندما نصبح في هذه الحالة، فمن الطبيعي أن نتجنب المخاطر

والتحديات ونبتعد عنها؛ فلا شيء يستحق العناء والجهد، وتكون النتيجة أننا نتوقف عن الاهتمام بأي شيء، ويصبح المعيار الذي نقيس على أساسه كل شيء هو الجودة وليس الامتياز، ولكن الحال لا يكون هكذا أبداً عندما تستغرق وتنهمك تماماً في استخدام موهبتك أو منطقة تميزك، فكل تحد جديد يصبح شيئاً تتطلع إليه، ولن تجد بك حاجة إلى تجنبه، حتى إذا ما أتيحت لك الفرصة لذلك، وكلما قابلت أحد التحديات بنجاح، تجد أنك تبحث عن تحديات أخرى أكبر وأفضل.

٦. **سوف تزداد ثقتك في نفسك بشكل كبير.** فما يحدث هو أنك سوف تستخدم موهبتك للقيام بأشياء كنت تعتقد أنها مستحيلة، وسوف تندهش من مدى البراعة والإتقان اللذين أنجزت بهما هذه الأشياء، ونتيجة لذلك سوف تزداد ثقتك في نفسك بسرعة هائلة، فالثقة بالنفس تولد المزيد من الثقة تماماً مثلما يولد المال المال.

٧. **سوف يرتفع مستوى طاقتك.** فعندما يغلب علينا الشعور بالملل من حياتنا، أو تسيطر علينا مشاعر الكآبة أو الفشل، تنخفض مستويات طاقتنا، وربما إلى الحد الذي يجعلنا ننام في اليوم الواحد عشر ساعات كاملة ونستيقظ لنجد أنفسنا في نفس الحالة من التعب والإرهاق التي كنا عليها قبل النوم، ولكن إذا كنت تعمل في مهنة تستخدم فيها باستمرار منطقة تميزك وتقوم بتطويرها، سوف تجد أن طاقتك تتجدد بصفة دائمة، وأنك تنام لساعات قليلة ومع ذلك تنهض من فراشك في الصباح في منتهى النشاط والحيوية بدون أن تجاهد وترغم نفسك على ذلك؛ فهو سيحدث بصورة طبيعية، لأنك سوف تبدأ في الشعور والتصرف بشكل مفعم بالحماس.

٨. **سوف تتحسن علاقاتك بالآخرين.** فكلما زاد استخدامك لموهبتك، وزادت محاولاتك لتطويرها، زاد مقدار ما تشعر به من سعادة ورضا عن هذه الحياة، وعلاوة على ذلك، فإن علاقاتك بالآخرين سوف تتحسن بشكل هائل؛ لأنك لم تعد تعتمد على الآخرين من أجل أن تشعر بالسعادة، بل على العكس من ذلك، فإن تحمسك الجديد للحياة سوف يتدفق ويفيض على كل المحيطين بك، باختصار، فإنك قد تحولت من شخص بحاجة إلى الآخرين إلى شخص على استعداد وقادر على سد حاجاتهم.

والآن، نعود للحديث عن أطفالنا، ونقول إنه من المهم للغاية، لكل هذه الأسباب، أن تساعد أطفالك على اكتشاف مناطق تميزهم، فأنت بقيامك بذلك تساعدهم:

- على أن يصبحوا أكثر إصراراً؛
- وأكثر حماسة وتحفزاً؛
- وفي حالة من التركيز الدائم؛
- وعلى أن يحسنوا مهاراتهم؛
- ويواجهوا تحديات جديدة؛
- ويزيدوا من ثقتهم بأنفسهم؛
- ويكونوا أكثر طاقة ونشاطاً؛
- ويقيموا علاقات اجتماعية سليمة يشيع فيها الحب.

مناطق التميز السبعة

أصبح الدكتور هاوارد جاردنر، الباحث في جامعة هارفارد، مشهوراً بدراساته حول الذكاء البشري، وقد توصل من خلال هذه الدراسات إلى أن هناك سبعة مجالات للذكاء البشري، ووجد أن كل إنسان بلا استثناء يتميز بذكاء خاص، أو بموهبة خاصة، في أحد هذه المجالات على الأقل. وعلاوة على ذلك فقد أشار إلى أن الإنسان يستطيع أن ينمي هذا الذكاء أو هذه الموهبة، ويستطيع كذلك أن يستخدمهما لكي يساعدانه على أن يحيا حياة سعيدة مثمرة.

والفئات التالية تعتمد على مجالات الذكاء السبعة، وقد آثرت أن أعرض هذه الفئات تحت مسمى "مناطق التميز"، تكملة لحديثنا السابق، فهذه المجالات تعكس اعتقادي الشخصي في أن كل إنسان، رجلاً كان أو امرأة أو طفلاً، هو في حقيقة الأمر أذكى بكثير مما يتخيل.

التميز في التعامل مع الناس

الموهوبون في هذا المجال يتميزون بالأداء الجيد في التعامل مع الناس؛ إذ إن لديهم مقدرة فريدة على التعرف على وفهم الحالة المزاجية للآخرين ونواياهم وعواطفهم وطبيعة شخصياتهم ودوافعهم ورغباتهم. وهؤلاء الذين يكمن تميزهم في هذا المجال يكونون في قمة

سعادتهم وتفوقهم أثناء قيامهم بالأنشطة التالية: التعاطف مع الآخرين، التدريس، تقديم المشورة، البيع، التدريب، تنسيق النشاطات، تقييم الآخرين، إدارة الندوات، الإقناع، التحفيز، انتقاء الموظفين، إلهام الآخرين، التشجيع، الإشراف، الاشتراك مع الآخرين في عمل ما، قيادة الفريق، التفاوض، الإرشاد، الترويج أو الدعاية.

والمهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: ناظر مدرسة، مدرس، موظف في قسم الموارد البشرية، أخصائي اجتماعي، مندوب مبيعات، وكيل سفريات، مُمرِّض، مُحكِّم، موظف في العلاقات العامة، عالم أنثروبولوجي، سياسي، عالم نفسي، مُنسِّق ندوات، رجل أعمال، مفاوض.

التميز الجسدي

الموهوبون في هذا المجال يتميزون بالأداء الجيد في استخدام أجسامهم؛ إذ إنهم مهرة في أداء الحركات الجسدية وفي معالجة الأشياء والتنسيق بين حركات اليد ونظرات العين. وهؤلاء يكونون في قمة سعادتهم وتفوقهم أثناء قيامهم بالأنشطة التالية: تنظيم الألعاب الرياضية أو ممارستها، عرض الأزياء، التمثيل، التركيب، التصليح، الترميم، النجارة، البناء، التقليد، الرقص، التصنيع، تسليم الطلبيات، العمل في الأماكن الخارجية.

والمهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: مدرب ألعاب رياضية، مدرس تربية رياضية، أخصائي مساج، جراح أو طبيب، جواهرجي، ميكانيكي، فلاح، عامل في مصنع، نجار، حرفي، حارس في الحدائق العامة.

التميز في استخدام الكلمات

الموهوبون في هذا المجال يتميزون بالأداء الجيد في التعامل مع الكلمات؛ إذ إن لديهم مقدرة فريدة على التفاوض وتسلية الآخرين وإعطاء التعليمات والكتابة. وهؤلاء الذين يكمن تميزهم في هذا المجال يكونون في قمة سعادتهم وتفوقهم أثناء ممارسة الأنشطة التالية: الكتابة، التدريس، إلقاء المحاضرات، النقاش، التفاوض، الاستماع للآخرين، إعطاء التعليمات، القص، تصحيح التجارب الطباعية، معالجة الكلمات، كتابة التقارير، التحرير، التحدث بلغة أجنبية.

والمهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: كاتب، صحفي، محامي، سكرتير، مدرس لغات، مذيع، مترجم، محرر، أمين مكتبة.

التميز في فهم الانفعالات والجوانب الروحية

الموهوبون في هذا المجال يتميزون بالأداء الجيد في سبر أغوار النفس الخفية سواء فيما يتعلق بهم أو بالآخرين. وهم يتفوقون في التفكير الروحي والفلسفي، وقادرون على فحص أفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم، كما أنهم على صلة دائمة بمشاعر المحيطين بهم. وهؤلاء الذين تكمن منطقة تميزهم في هذا المجال يكونون في قمة سعادتهم وتفوقهم أثناء ممارسة الأنشطة التالية: تقديم المشورة، مساعدة الآخرين، الكتابة، التخطيط والتنظيم، حل المشكلات، وضع الأهداف، التأمل، التقاط الفرص، المديح أو التقييم، العمل في معزل عن الآخرين.

المهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: وزير، عالم نفسي، معالج، مخطط برامج، مستشار، أخصائي اجتماعي، رجل أعمال، مدير ندوات، مدرس فلسفة أو علم نفس أو تربية دينية.

التميز في مجال الموسيقى

الموهوبون في هذا المجال يتميزون في وضع الألحان والإيقاعات، وهم الذين نقول عنهم إن لهم "أذناً جيدة"، فهم قادرون على ضبط الإيقاعات والغناء و/أو العزف على الآلات الموسيقية والاستماع إلى الموسيقى بإدراك جيد. وهؤلاء الذين تكمن منطقة تميزهم في هذا المجال يكونون في قمة سعادتهم وتفوقهم أثناء ممارسة الأنشطة التالية: الغناء، العزف، التلحين، التوزيع الموسيقي، قيادة الفرق الموسيقية، تدريس الموسيقى، الاستماع إلى الموسيقى، تحليل وتقييم المؤلفات الموسيقية، وصف القطع الموسيقية.

والمهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: قائد فرقة موسيقية، مدرس موسيقى، عازف بيانو، كاتب أغنيات، عضو في فرقة موسيقية، أخصائي في العلاج بالموسيقى، مهندس صوت، مدرب كورال، مغني، مخترع أو صانع آلات موسيقية.

التميز في تكوين الصور

الموهوبون في هذا المجال يتميزون بالمهارة في تحويل الأفكار إلى صور وفي تخيل الفضاء الثلاثي الأبعاد. وهؤلاء الذين تكمن منطقة تميزهم في هذا المجال يكونون في قمة سعادتهم وتفوقهم أثناء ممارسة الأنشطة التالية: التصميم، الاختراع، وضع الخرائط، الملاحة، التصوير، تصميم الديكورات، وضع المخططات التمهيدية والرسوم التوضيحية، الرسم، التصوير الزيتي، تدريس الفن، تصحيح تجارب الطباعة، تصميم العروض التقديمية في مجالات الدعاية والإعلان، التصوير السينمائي، التخيل.

والمهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: مهندس معماري، مخترع، مصحح تجارب الطباعة، طيار، بحار، نحات، مهندس ديكور، مهندس جرافيكس، صاحب وكالة دعاية وإعلان، مساح أراضي، مهندس، مصور فوتوغرافي، مدرس فنون، فنان.

التميز في النواحي المنطقية

الموهوبون في هذا المجال يتميزون بالمهارة في التعامل مع الأرقام ومع القضايا المنطقية، وفي وضع الافتراضات، وفي التفكير على أساس الأسباب والنتائج، وفي التعامل مع الأنماط والمفاهيم. وهؤلاء الذين تكمن منطقة تميزهم في هذا المجال يكونون في قمة سعادتهم وتفوقهم أثناء ممارسة الأنشطة التالية: إجراء العمليات الحسابية، وضع الافتراضات، العد، التعامل مع أجهزة أو برامج الكمبيوتر، استخدام الإحصائيات، الاستنتاج المنطقي، وضع التقديرات، فحص الحسابات، المحاسبة، وضع النظم المنهجية، إجراء الأبحاث، العمل مع النظريات الاقتصادية، وضع الميزانيات.

والمهن النموذجية لهؤلاء تتضمن: كاتب حسابات، عالم اقتصاد، موظف في بنك، مدرس علوم، محاسب، وكيل مشتريات، متخصص في الرياضيات، عالم، خبير في الإحصاء، أمين مكتبة، مدقق حسابات، محلل مالي.

ربما تكون الآن بعد قراءة ما سبق قد لاحظت تميزك أنت أو أطفالك في واحد أو أكثر من المجالات السابقة، وعلى أية حال فسوف تكون لديك فكرة أفضل عن ذلك بعد أن تلقي نظرة على القائمتين اللتين سأعرضهما عليك بعد قليل واللتين تشتملان على بعض الحقائق المتعلقة بمجالات التميز المختلفة، وتقوم بتسجيل بعض النتائج المتعلقة بهما، القائمة الأولى خاصة بتحديد مناطق التميز عند الأطفال والأخرى بتحديدها عند الكبار، وربما سوف يلزمك أن تقوم بعمل عدة نسخ من القائمة المخصصة للأطفال ومن أوراق تسجيل النتائج المتعلقة بها، وذلك ليصبح لكل طفل من أطفالك نسخة مستقلة.

قائمة تحديد مناطق التميز عند الأطفال

تشتمل هذه القائمة على ستة وخمسين بنداً سوف تتعامل معها على أنها أسئلة يتم الإجابة عليها بإعطاء كل سؤال درجة تتراوح بين الرقمين ١ و ٦، وهي ستساعد على تنشيط وإثارة أفكارك بخصوص ما لدى أطفالك من مناطق تميز مختلفة، ويجب عليك لكي تحقق الغاية من هذه الأسئلة أن ترد عليها بكل أمانة وبأقصى سرعة ممكنة، ولا تفكر كثيراً قبل الإجابة

على أي سؤال، كذلك لا تغير إجاباتك بعد وضعها؛ فالإجابة السريعة التي تخطر على البال بمجرد قراءة السؤال غالباً ماتكون هي الأكثر دقة. كذلك تجنب أن تجعل إجابتك "١" أو"٦" إلا إذا كنت تشعر شعوراً قوياً في أنك واثق من ذلك، وإذا كنت لا تعرف إجابة محددة على أحد الأسئلة، فقم بإعطائه ٣ درجات.

تعليمات

قم بتقييم البنود التالية والبالغ عددها ستة وخمسين بنداً كما قلنا طبقاً لمدى صحتها وتحققها في الطفل وذلك كما أشرت عن طريق إعطاء كل بند منها رقماً من ١ إلى ٦ ، على سبيل المثال، إذا كان البند يقول: "هذا الطفل يستمتع بالتعامل مع الأرقام"، فإن تقييم هذا البند يكون بإعطائه درجة من ١ إلى ٦ كما يلي:

"٦" إذا كانت الجملة تصف طفلك في كل الأوقات أو كانت متحققة فيه بشكل واضح.

"٤" أو "٥" إذا كانت الجملة متحققة فيه في أغلب الأوقات.

"٣" إذا كانت الجملة متحققة فيه في نصف الوقت فقط أو كنت لا تعرف الإجابة.

"٢" إذا كانت الجملة متحققة فيه في بعض الأحيان.

"١" إذا كانت الجملة غير متحققة في طفلك على الإطلاق بشكل واضح.

وهذه البنود هي:

ـــــ ١. يهوى القراءة.

ـــــ ٢. يحب اللعب بالأجهزة في معمل الكيمياء أو أداء الأنشطة في مادة العلوم.

ـــــ ٣. كثيراً ما تراوده أحلام اليقظة.

ـــــ ٤. أداء الكثير من الأنشطة البدنية شيء حيوي بالنسبة له.

ـــــ ٥. الموسيقى جزء أساسي من استمتاع الطفل بهذه الحياة.

ـــــ ٦. فتح حوار مع أحد الغرباء لا يمثل له أي مشكلة.

ـــــ ٧. يعتمد على نفسه تماماً.

ـــــ ٨. يستمتع حقيقة بكتابة القصائد الشعرية أو القصص.

ـــــ ٩. يلتقط المفاهيم والنظريات المتعلقة بالرياضيات بسرعة وسهولة.

ـــــ ١٠. يهوى الرسم.

_____ ١١. يحب الخروج أكثر من أي شيء آخر.

_____ ١٢. دائماً ما يغني أغنية أو يردد لحناً في سره.

_____ ١٣. بارع في المساعدة في تسوية المناقشات ونقاط الخلاف بين الناس.

_____ ١٤. دائماً بمفرده يعمل على أحد مشروعات المدرسة أو يمارس هواية معينة.

_____ ١٥. مكتبات بيع الكتب والمكتبات العامة تعتبر من الأماكن المفضلة بالنسبة له.

_____ ١٦. الألغاز والفوازير هي أشياء ممتعة بالنسبة له.

_____ ١٧. ينظر إلى السحب ويكون منها صوراً وأشكالاً بمنتهى السهولة.

_____ ١٨. ممارسة الألعاب الرياضية المنظمة تلخص فكرته عن السعادة في هذه الحياة.

_____ ١٩. بارع في سماع جزء صغير من لحن معين ليعرف على الفور اسم الأغنية.

_____ ٢٠. يشهد له الجميع بأنه "يجيد التعامل مع الناس".

_____ ٢١. قد يجد هذا الطفل متعته ذات يوم في التأمل.

_____ ٢٢. بارع في الألعاب التي تحتاج إلى مهارة في استخدام الكلمات.

_____ ٢٣. يبحث دائماً عن الأنماط المتكررة في الأشياء وتتابعها.

_____ ٢٤. مادة الهندسة أكثر تشويقاً بالنسبة له من الجبر.

_____ ٢٥. يخبرني الآخرون عنه أنه طفل متزن.

_____ ٢٦. كثيراً ما يؤلف ألحاناً ونغمات.

_____ ٢٧. يقصده الآخرون التماساً للنصيحة أو لحل مشكلاتهم.

_____ ٢٨. يحب قراءة التراجم والسير الذاتية للمشاهير.

_____ ٢٩. كان يتكلم كثيراً في الفصل في المرحلة الابتدائية، حسب ما ذكره مدرسوه.

_____ ٣٠. يحب دائماً أن يعرف طبائع الأشياء.

_____ ٣١. بارع في اختيار الألوان والتنسيق بينها.

_____ ٣٢. يحب اللعب بالألوان والصلصال.

_____ ٣٣. يشعر بمرح وابتهاج هائل عند سماع الموسيقى.

_____ ٣٤. يستمتع بتكوين صداقات جديدة، ولا يجد صعوبة في ذلك على الإطلاق.

_____ ٣٥. لديه مكان خاص يقضي فيه بعض الوقت بمفرده.

______ ٣٦. لن أفاجأ إذا ما أصبح كاتباً عظيماً في يوم من الأيام.

______ ٣٧. المكعبات وما شابهها من الألعاب تعتبر من ضمن ألعابه المفضلة.

______ ٣٨. بارع في فك الأشياء وإعادة تجميعها مرة أخرى.

______ ٣٩. يهوى التمثيل ويشترك في الفرق التمثيلية في المدرسة.

______ ٤٠. يهوى العزف على الآلات الموسيقية.

______ ٤١. يقوم بدور القائد في التجمعات المختلفة مع أصدقائه.

______ ٤٢. كثيراً ما يكتب أو يتكلم عن مشاعره وما يقع له من أحداث.

______ ٤٣. هناك مجموعة كبيرة من الكتب يعتبرها مفضلة بالنسبة له.

______ ٤٤. يحب البرامج التليفزيونية المتعلقة بالعلوم.

______ ٤٥. يحب بناء القلاع المصنوعة من الرمال على الشاطئ.

______ ٤٦. لديه قدرات خاصة في الألعاب الرياضية و/أو الأنشطة المتعلقة بها.

______ ٤٧. دائماً ما يبدي الآخرون ملاحظاتهم بخصوص قدراته المتميزة في الموسيقى.

______ ٤٨. لديه قدرة فطرية على التقاط وإدراك مشاعر الآخرين.

______ ٤٩. بالغ الاهتمام بالموضوعات والكتابات الدينية.

______ ٥٠. بارع في تذكر القصص والقصائد والحقائق.

______ ٥١. يحب أن يتقمص دور المحامي.

______ ٥٢. يخبرني المحيطون به أن لديه خيالاً خصباً.

______ ٥٣. يحب لعبة تخمين الكلمات من خلال تمثيلها.

______ ٥٤. كثيراً ما يتكلم عن الموسيقى.

______ ٥٥. القوة الهادية في حياته هي إحساسه بالشفقة والحنو على الآخرين.

______ ٥٦. منذ سنواته المبكرة ولديه دائماً روح مستقلة.

والآن، عد إلى هذه القائمة وحاول أن تجد الجمل الثلاثة التي تشعر أنها تعبر تماماً عن طفلك وأنها متحققة فيه بمنتهى القوة والوضوح وأضف إلى كل منها ست درجات إضافية، بعد ذلك قم بنقل الإجابات إلى ورقة تسجيل النتائج واتبع التعليمات.

ورقة تسجيل النتائج الخاصة بالأطفال

انقل إجاباتك من القائمة السابقة إلى المسافات البيضاء الموجودة أسفل هذه الصفحة (الأرقام الموضحة هي نفس أرقام البنود أو الأسئلة التي أجبت عليها) تأكد من أن تضيف ست درجات إضافية إلى كل بند من البنود الثلاثة التي تشعر بتحققها في طفلك بشكل قوي وواضح.

بعد ذلك، قم بجمع أرقام كل عمود، واقسم الناتج على الرقم ثمانية، والنتيجة توضح منطقة (أو مناطق) التميز حسب ما تراه في طفلك في الوقت الحالي.

	التميز في استخدام الكلمات	التميز في النواحي المنطقية	التميز في تكوين الصور	التميز الجسدي	التميز في مجال الموسيقى	التميز في التعامل مع الناس	التميز في الانفعالات والجوانب الروحية
	١. ___	٢. ___	٣. ___	٤. ___	٥. ___	٦. ___	٧. ___
	٨. ___	٩. ___	١٠. ___	١١. ___	١٢. ___	١٣. ___	١٤. ___
	١٥. ___	١٦. ___	١٧. ___	١٨. ___	١٩. ___	٢٠. ___	٢١. ___
	٢٢. ___	٢٣. ___	٢٤. ___	٢٥. ___	٢٦. ___	٢٧. ___	٢٨. ___
	٢٩. ___	٣٠. ___	٣١. ___	٣٢. ___	٣٣. ___	٣٤. ___	٣٥. ___
	٣٦. ___	٣٧. ___	٣٨. ___	٣٩. ___	٤٠. ___	٤١. ___	٤٢. ___
	٤٣. ___	٤٤. ___	٤٥. ___	٤٦. ___	٤٧. ___	٤٨. ___	٤٩. ___
	٥٠. ___	٥١. ___	٥٢. ___	٥٣. ___	٥٤. ___	٥٥. ___	٥٦. ___
المجموع	___	___	___	___	___	___	___
	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨
المتوسط	___	___	___	___	___	___	___

كيف تساعد أطفالك على اكتشاف مناطق تميزهم والإيمان بها

بمجرد أن تقوم بإعطاء كافة البنود في القائمة السابقة التقييم المناسب، سوف تحتاج إلى استخدام المعلومات التي توصلت إليها من خلال ذلك لكي تساعد أطفالك على إدراك أن

لديهم بالفعل مناطق تميز معينة، وفيما يلي بعض المقترحات حول الكيفية التي تقوم بها بذلك:

١. من بين مناطق التميز السبعة السابقة، قم بتحديد المناطق الثلاثة التي حصل فيها طفلك على أعلى متوسط من الدرجات ، وضع هذه المناطق الثلاثة في ذهنك بشكل دائم.

٢. ابحث عن الدلائل التي تشير إلى أن طفلك يؤدي بشكل جيد في هذه المجالات الثلاثة، على سبيل المثال، إذا كان قد حصل على درجة عالية في مجال التعامل مع الناس، فابدأ في تدوين الملاحظات التي توضح إلى أي مدى يتفاعل مع الآخرين بشكل جيد، ولاحظ في هذا الصدد سلوكيات بعينها.

٣. (في نفس المثال السابق) أخبر طفلك أنك قد لاحظت أنه يتعامل مع الآخرين بشكل رائع، واذكر له أشياء محددة رأيته يقوم بها جعلتك تعتقد هذا الاعتقاد (في هذا المثال، من الممكن أن تقول شيئاً مثل: "لقد رأيتك اليوم وأنت تتحدث بلباقة مع ولد جيراننا الجدد وتحاول أن تكتسب صداقته، من المؤكد أنك بارع في تكوين الصداقات الجديدة")

٤. أخبر طفلك أنك تتنبأ له أنه في يوم من الأيام سوف يستخدم موهبته لكي يصبح شخصاً ناجحاً في هذه الحياة (في نفس المثال السابق، قل شيئاً مثل: " من الواضح أنك بمنتهى السهولة تكتسب أصدقاء جدداً في كل مكان تذهب إليه، والأشخاص الذين لديهم موهبة في الانسجام والتآلف مع الآخرين في الغالب يستخدمون هذه الموهبة لكي يصبحوا مدرسين أو مدربين أو مندوبي مبيعات أو علماء نفس، وأعتقد أنك سوف تبلى بلاءً حسناً في أي من هذه المهن")

٥. استمر في إعطائه أمثلة توضح ما يمتلكه من مواهب، فكلما فعلت ذلك أكثر، أصبح طفلك في حال أفضل وزادت رؤيته عن مستقبله قوة ووضوحاً.

٦. لا تجعل ردود أفعال طفلك السلبية لمثل هذه الإشارات من جانبك تثنيك عن المضي قدماً في هذا الأمر، فردود الفعل السلبية في مثل هذه الحالة هي الطريقة الوحيدة التي يعرفها الطفل لكي يخبرك بمدى احتياجه باستمرار إلى هذه التقييمات الإيجابية من جانبك، وكلما زادت ردود أفعاله السلبية، كانت حاجته أكبر إلى أن تستمر على هذا الطريق الذي تنتهجه.

٧. وللتغلب على هذه السلبية من جانبه، حاول أن تعثر على أي معلومة إيجابية مهما كانت بسيطة تستطيع أن تجدها واستخدمها للتأكيد على مواهب طفلك وللتنبؤ له من خلالها بمستقبل ناجح، ولا تنتظر في هذا المقام حتى تجد الدليل الدامغ؛ لأنك إذا فعلت ذلك، سوف تبقى أنت وطفلك عالقين في مكانكما ولن تتقدما خطوة واحدة.

وتذكر جيداً أن مساعدة الأبناء على اكتشاف وتنمية مناطق تميزهم تعد من أفضل الأشياء التي يستطيع الآباء القيام بها من أجل أبنائهم؛ فذلك يزودهم برؤية مفعمة بالأمل عن مستقبلهم، وهذه بحق هبة من الحب تُمنح للأبناء من شأنها أن تشكل فارقاً كبيراً في حياتهم.

قائمة تحديد مناطق التميز عند الكبار

بنفس الطريقة السابقة، سوف تساعدك الأسئلة التالية على إثارة وتنشيط أفكارك، ولكن في هذه المرة بخصوص ما لديك أنت من مناطق تميز مختلفة، فعن طريق تخصيص الوقت الكافي للإجابة عليها وتسجيل النتائج الخاصة بها، سوف تكون قادراً على تحديد منطقة (أو مناطق) تميزك، الأمر الذي يعتبر مهماً للغاية؛ لأنك عندما ستبدأ في الإشارة إلى ما لدى أطفالك من مواهب مختلفة، سوف تجدهم على درجة كبيرة من الفضول وحب الاستطلاع لمعرفة نصيبك منها، فهذه ببساطة هي طبيعة الأطفال.

فالأطفال يحبون أن يقارنوا أنفسهم بالنسبة لآبائهم؛ فذلك يساعدهم على معرفة أنفسهم بشكل جيد، وعلى تقرير الأشياء المهمة بالنسبة لهم، ولذلك، كن مستعداً لكي تعطي لطفلك إجابة وافية عندما يسألك عما تمتلكه من مواهب، فإذا رأى أنك على دراية بهذا الأمر، وكانت إجابتك مقنعة بالنسبة له، فإن ذلك سوف يجعله يركز على اكتشاف مواهبه الخاصة.

ولمساعدتك أكثر على تحديد مواهبك، سوف تجد مجموعة من الأسئلة الإضافية الأخرى في أعقاب قائمة البنود. وكما قلنا سابقاً، يجب عليك لكي تحقق أقصى استفادة من هذه الأسئلة أن ترد عليها بكل أمانة وبأقصى سرعة ممكنة، ولا تفكر كثيراً قبل الإجابة على أي سؤال، كذلك لا تغير إجاباتك بعد وضعها؛ فالإجابة السريعة التي تخطر على البال بمجرد قراءة السؤال غالباً ما تكون هي الأكثر دقة. كذلك تجنب أن تجعل إجابتك

"١" أو"٦" إلا إذا كنت تشعر شعوراً قوياً في أنك واثق من ذلك، وإذا كنت لا تعرف إجابة محددة على أحد الأسئلة المتعلقة بمرحلة طفولتك، فقم بإعطائه ٣ درجات.

تعليمات

كما سبق، قم بتقييم البنود التالية والبالغ عددها ستة وخمسين بنداً طبقاً لمدى صحتها وتحققها فيك وذلك كما أشرت عن طريق إعطاء كل بند منها رقماً من ١ إلى ٦ ، على سبيل المثال، إذا كان البند يقول: "أجد متعة في التعامل مع الأرقام"، فإن تقييم هذا البند يكون بإعطائه درجة من ١ إلى ٦ كما يلي:

"٦" إذا كانت الجملة تصفك في كل الأوقات أو كانت متحققة فيك بشكل واضح.

"٤" أو "٥" إذا كانت الجملة متحققة فيك في أغلب الأوقات.

"٣" إذا كانت الجملة تتعلق بمرحلة طفولتك ولا تعرف الإجابة الصحيحة عليها.

"٢" أو "٣" إذا كانت الجملة متحققة فيك في بعض الأحيان.

"١" إذا كانت الجملة غير متحققة فيك على الإطلاق بشكل واضح.

وهذه البنود هي:

____ ١. أهوى القراءة.

____ ٢. عندما كنت طفلاً، كنت أحب اللعب بالأجهزة في معمل الكيمياء أو أداء الأنشطة في مادة العلوم.

____ ٣. كثيراً ما تراودني أحلام اليقظة.

____ ٤. الأنشطة البدنية شيء حيوي بالنسبة لي.

____ ٥. الموسيقى جزء أساسي من استمتاعي بهذه الحياة.

____ ٦. فتح حوار مع أحد الغرباء لا يمثل لي أي مشكلة.

____ ٧. أعتمد على نفسي تماماً.

____ ٨. عندما كنت طفلاً، كنت أحب كتابة القصائد الشعرية أو القصص.

____ ٩. ألتقط المفاهيم والنظريات المتعلقة بالرياضيات بسرعة وسهولة.

____ ١٠. عندما كنت طفلاً، كنت أهوى الرسم.

_____ ١١. أحب الخروج، وأياً كان سبب خروجي، فذلك لا يهم، فالمهم أن أكون خارج البيت وكفى.

_____ ١٢. دائماً ما أغني أغنية أو أردد لحناً في سري.

_____ ١٣. بارع في المساعدة في تسوية المناقشات ونقاط الخلاف بين الناس.

_____ ١٤. عندما كنت طفلاً، كنت دائماً بمفردي أعمل على أحد مشروعات المدرسة أو أمارس هواية معينة.

_____ ١٥. مكتبات بيع الكتب والمكتبات العامة تعتبر من الأماكن المفضلة بالنسبة لي.

_____ ١٦. الألغاز والفوازير هي أشياء ممتعة بالنسبة لي.

_____ ١٧. عندما أنظر إلى السحب أستطيع أن أكون منها صوراً وأشكالاً بمنتهى السهولة

_____ ١٨. تدريب و/أو ممارسة الألعاب الرياضية المنظمة تلخص فكرتي عن السعادة في هذه الحياة.

_____ ١٩. بارع في سماع جزء صغير من لحن معين لأعرف على الفور اسم الأغنية.

_____ ٢٠. يشهد لي الجميع بأني "أجيد التعامل مع الناس".

_____ ٢١. أجد متعة كبيرة في التأمل.

_____ ٢٢. بارع في الألعاب التي تحتاج إلى مهارة في استخدام الكلمات.

_____ ٢٣. ذهني يبحث دائماً عن الأنماط المتكررة في الأشياء وتتابعها.

_____ ٢٤. الهندسة أكثر تشويقاً بالنسبة لي من الجبر.

_____ ٢٥. يخبرني الآخرون بأنني شخص متزن.

_____ ٢٦. كثيراً ما أؤلف ألحاناً ونغمات.

_____ ٢٧. يقصدني الآخرون التماساً للنصيحة أو لحل مشكلاتهم.

_____ ٢٨. أقرأ كثيراً الكتب التي تنمي القدرة على الاعتماد على الذات.

_____ ٢٩. في المرحلة الابتدائية، كنت كثير الكلام، حسب ما كان يقول عني المدرسون.

_____ ٣٠. أحب دائماً أن أعرف طبائع الأشياء.

_____ ٣١. بارع في اختيار الألوان والتنسيق بينها.

_____ ٣٢. عندما كنت طفلاً، كنت أحب اللعب بالألوان والصلصال.

______ ٣٣. أستعين بالموسيقى لتجعلني أشعر بالمرح والابتهاج.

______ ٣٤. أستمتع بتكوين صداقات جديدة، ولا أجد صعوبة في ذلك على الإطلاق.

______ ٣٥. عندما كنت طفلاً، كان لدي مكان خاص أقضي فيه بعض الوقت بمفردي.

______ ٣٦. أشعر أن بداخلي أفكاراً كثيرة تصرخ للخروج إلى النور على هيئة كتاب.

______ ٣٧. عندما كنت طفلاً، كانت المكعبات وما شابهها من الألعاب من ضمن ألعابي المفضلة.

______ ٣٨. بارع في فك الأشياء وإعادة تجميعها مرة أخرى.

______ ٣٩. عندما كنت طفلاً، كنت أهوى التمثيل والاشتراك في الفرق التمثيلية في المدرسة

______ ٤٠. عندما كنت طفلاً، كنت أهوى العزف على الآلات الموسيقية.

______ ٤١. عندما كنت طفلاً، كنت أقوم بدور القائد في التجمعات المختلفة مع أصدقائي.

______ ٤٢. عندما كنت طفلاً، كنت كثيراً ما أكتب أو أتكلم عن مشاعري وما يقع لي من أحداث.

______ ٤٣. عندما كنت طفلاً، كانت هناك مجموعة كبيرة من الكتب أعتبرها المفضلة بالنسبة لي.

______ ٤٤. عندما كنت طفلاً، كنت أحب البرامج التليفزيونية المتعلقة بالعلوم.

______ ٤٥. عندما كنت طفلاً، كنت أحب بناء القلاع المصنوعة من الرمال على الشاطئ.

______ ٤٦. لديّ قدرات خاصة في الألعاب الرياضية و/أو الأنشطة المتعلقة بها.

______ ٤٧. دائماً ما يبدي الآخرون ملاحظاتهم بخصوص قدراتي المتميزة في الموسيقى.

______ ٤٨. لديّ قدرة فطرية على التقاط وإدراك مشاعر الآخرين.

______ ٤٩. بالغ الاهتمام بالموضوعات والكتابات الدينية.

______ ٥٠. كنت بارعاً أيام المدرسة في تذكر القصص والقصائد والحقائق.

______ ٥١. أحب أن أتقمص دور المحامي عندما تسمح لي الظروف.

______ ٥٢. يخبرني المحيطون بي أن لديّ خيالاً خصباً.

______ ٥٣. أحب لعبة تخمين الكلمات من خلال تمثيلها.

______ ٥٤. كثيراً ما أحدث أصدقائي عن الموسيقى.

____ ٥٥. القوة الهادية في حياتي هي إحساسي بالشفقة والحنو على الآخرين.

____ ٥٦. منذ سنواتي المبكرة ولديّ دائماً روح مستقلة.

والآن، عد إلى هذه القائمة وحاول أن تجد الجمل الثلاثة التي تشعر أنها تعبر عنك تماماً، وأضف إلى كل منها ست درجات إضافية، بعد ذلك قم بنقل الإجابات إلى ورقة تسجيل النتائج.

ورقة تسجيل النتائج الخاصة بالكبار

انقل إجاباتك من القائمة السابقة إلى المسافات البيضاء الموجودة أسفل هذه الصفحة (الأرقام الموضحة هي نفس أرقام البنود أو الأسئلة التي أجبت عليها) تأكد من أن تضيف ست درجات إضافية إلى كل بند من البنود الثلاثة التي تشعر بتحققها فيك بشكل قوي وواضح.

بعد ذلك، قم بجمع أرقام كل عمود، واقسم الناتج على الرقم ثمانية، والنتيجة توضح منطقة (أو مناطق) التميز حسب ما تراه عن نفسك.

	التميز في استخدام الكلمات	التميز في النواحي المنطقية	التميز في تكوين الصور	التميز الجسدي	التميز في مجال الموسيقى	التميز في التعامل مع الناس	التميز في الانفعالات والجوانب الروحية
	١. ___	٢. ___	٣. ___	٤. ___	٥. ___	٦. ___	٧. ___
	٨. ___	٩. ___	١٠. ___	١١. ___	١٢. ___	١٣. ___	١٤. ___
	١٥. ___	١٦. ___	١٧. ___	١٨. ___	١٩. ___	٢٠. ___	٢١. ___
	٢٢. ___	٢٣. ___	٢٤. ___	٢٥. ___	٢٦. ___	٢٧. ___	٢٨. ___
	٢٩. ___	٣٠. ___	٣١. ___	٣٢. ___	٣٣. ___	٣٤. ___	٣٥. ___
	٣٦. ___	٣٧. ___	٣٨. ___	٣٩. ___	٤٠. ___	٤١. ___	٤٢. ___
	٤٣. ___	٤٤. ___	٤٥. ___	٤٦. ___	٤٧. ___	٤٨. ___	٤٩. ___
	٥٠. ___	٥١. ___	٥٢. ___	٥٣. ___	٥٤. ___	٥٥. ___	٥٦. ___
المجموع	___	___	___	___	___	___	___
	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨	÷ ٨
المتوسط	___	___	___	___	___	___	___

عند هذه النقطة، من المفترض أن يكون لديك فكرة ممتازة عما لديك من مناطق تميز، ومن أجل إعطائك فكرة أفضل عن مواهبك الفطرية، أقترح عليك أن تخصص بعض الوقت للإجابة على الأسئلة التالية، وللحصول على أفضل نتائج، قم بتدوين إجاباتك.

ابحث في إجاباتك تلك عن الأنماط المتكررة والسمات المشتركة، وفي نهاية هذه العملية، سوف تكون لديك فكرة قوية عما تقوله بالتحديد عندما يسألك طفلك قائلاً: "ما هي مناطق تميزك؟"

١. عندما أنهيت دراستك الثانوية، ما هي أول خطوة اتخذتها بخصوص مستقبلك؟

وما هو السبب الذي قمت من أجله بذلك؟

وهل كانت فكرتك أم فكرة شخص آخر؟

وإذا كنت قد أكملت دراستك الجامعية، ففي أي مجال تخصصت؟

وما هو شعورك الآن تجاه ما اتخذته من قرارات في تلك الفترة؟

٢. عندما كنت شاباً صغيراً، ماذا كانت رؤيتك عن مستقبلك فيما يتعلق بالعمل؟

إلى أي مدى كانت أول وظيفة لك تتماشى مع هذه الرؤية؟

ما الذي كان يعجبك في أول وظيفة قمت بها وأنت شاب؟

وما الذي لم يكن يعجبك فيها؟

٣. ما الذي فعلته بعد ذلك؟ وإذا كنت قد أقدمت على إجراء تغيير ما، فما الذي دفعك إليه؟ وما الذي كان يعجبك في هذا التغيير؟ وما الذي لم يكن يعجبك؟

٤. استمر في تحليل التغييرات الوظيفية التي قمت بها، واذكر الأسباب التي دفعت بك إلى التغيير في كل مرة، وكذلك المميزات والعيوب التي كنت تراها في كل وظيفة منها وفي البيئة المحيطة بها ككل. استخدم أوراقاً إضافية لتسجيل إجاباتك.

٥. عندما تلقي نظرة شاملة على حياتك المهنية منذ البداية وحتى وقتك هذا، هل تستطيع أن تميز خلال هذه الرحلة أي سمات مشتركة أو أي أنماط متكررة؟

ما هو شعورك تجاه هذه السمات والأنماط؟

٦. وأنت تلقي نظرة شاملة على حياتك المهنية، هل كانت هناك أوقات شعرت فيها على وجه الخصوص باستمتاعك بما تفعله؟

وما الذي جعلك تشعر بهذه المتعة؟

٧. وأنت تلقي نظرة شاملة على حياتك المهنية، هل كانت هناك أوقات لم تكن تعجبك؟

وما هو السبب الذي جعلك لا تشعر بالمتعة في تلك الأوقات؟

٨. هل سبق لك أن قمت برفض ترقية أو وظيفة ما؟ إذا كان ذلك صحيحاً، فصف هذا الموقف.

وماذا كان سبب رفضك لهذه الترقية أو الوظيفة؟

٩. عندما تفكر في المستقبل، ما هي الأشياء التي تريد أن تتجنبها؟ ولماذا؟

١٠. ما هي أهدافك المهنية على المدى البعيد؟

كيف كنت ستجيب عن هذا السؤال إذا لم تكن هناك مخاوف أو قيود معينة؟

١١. وأنت تنظر إلى المستقبل، ما الذي تتطلع إليه في حياتك المهنية؟

وما هو السبب؟

١٢. في اعتقادك، ما هي الوظيفة التالية التي ستعمل بها؟ وما هي الوظيفة التي ستليها؟

١٣. ما هي الوظيفة التي تطمح فيها وتعتقد أنها ستكون خير تتويج لحياتك المهنية؟

١٤. في اعتقادك، ما الذي سوف يحدث على مستوى حياتك المهنية في غضون العشر سنوات القادمة؟ وما هو السبب في هذا الاعتقاد؟

١٥. إذا طلب منك أن تصف حياتك المهنية للآخرين، فما الذي ستقوله؟

١٦. ما هو العمل الذي تحب أن تمارسه على نحو الخصوص؟

١٧. ما هو العمل الذي تتقن أداءه أكثر من أي شيء آخر؟

١٨. ما هو أقصى ما تريد تحقيقه أو الحصول عليه من وراء عملك؟

١٩. ما هو أكبر حافز لك على العمل؟

٢٠. ما الذي يقيد أداءك في العمل ويمنع تقدمك فيه بحرية؟

٢١. ما هي الأفكار والرؤى التي توصلت إليها بخصوص أنسب محيط أو ظروف للعمل بالنسبة لك؟

٢٢. في اعتقادك، ما هو أنسب اتجاه يمكن أن تتخذه في حياتك المهنية في الوقت الحالي؟

٢٣. إذا كتب لك التوفيق ونجحت في السير في هذا الاتجاه، فهل ستشعر بمستوى أفضل من الرضا عن حياتك المهنية؟ إذا كانت إجابتك بالإثبات، فما هو السبب؟ وإذا كانت بالنفي، فما هي الوظيفة التي من شأنها أن تشعرك بالسعادة والرضا؟

إذا كنت قد أكملت الإجابة على هذه الأسئلة، وأكملت العمل على القائمة التي سبقتها والخاصة بتحديد مناطق التميز عند الكبار، فالمفترض الآن أن لديك فكرة جيدة للغاية عن كل من مواهبك الفطرية وأنسب ظروف للعمل تشعر فيها بالرضا والسعادة. وفي اعتقادي الخاص أن الأشخاص الذين يقومون بعمل يستغلون فيه مواهبهم الفطرية، ويعملون في محيط أو ظروف تتناسب مع طبيعة شخصياتهم، لديهم أكبر فرصة لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة، كما أنهم في وضع ملائم تماماً ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم تساعدهم على السير على نفس هذا النهج.

لاحظ من فضلك أنني لا أقترح أن يقوم الأشخاص بعمل تغييرات جذرية مفاجئة في حياتهم، ولكنني في نفس الوقت أشجعهم بشدة على اكتشاف أنسب الفرص المطروحة وكذلك أنسب الظروف الممكنة فهذه الأشياء هي التي سوف تخرج أفضل ما لديهم.



الجزء الثالث

الحلول التي يقدمها نظام التربية الذكية لمشكلات المدرسة والواجب المنزلي



استخدام نظام التربية الذكية لمعالجة مشكلات السلوك في المدرسة

من أكثر الأشياء غير المريحة بالنسبة للآباء أن يعرفوا عن أطفالهم أنهم يسيئون السلوك في المدرسة. إنها ليست مسألة محبطة فحسب، ولكنها مسببة للحرج كذلك. ومع الأسف، فأنا أعرف تماماً هذا الذي أتحدث عنه. فبحكم أن لي خمسة أبناء، فقد تم استدعائي عندما كانوا صغاراً إلى مدارسهم في أكثر من مناسبة لأواجه بما ارتكبوه من هذا السلوك المشين أو ذاك، وفي كل مرة كان يثبت أنهم مذنبون بالفعل.

وعندما وصلت إحدى بناتي إلى الصف الرابع الابتدائي، عرفت منذ أول يوم لها في المدرسة أننا سوف نواجه عاماً شاقاً، ففي أثناء تناولنا للعشاء في ذلك اليوم سألتني ببراءة عما تعنيه كلمة "مُشاكِسة".

دفعتني مقدرتي الأبوية الفطرية على توقع المشكلات إلى أن أسألها: "ولماذا تسألين هذا السؤال يا حبيبتي؟"

فأجابتني: "لأن هذا هو ما وصفتني به مدرستي اليوم!"

وكأي أب جيد، أخبرتها بمنتهى الوضوح وبلهجة جادة أنه لا ينبغي على أية حال أن يكون سلوكها مع مدرستها خالياً من الاحترام المفروض، وأن من الأفضل لها أن تسير على القواعد المقررة في المدرسة؛ لأنها ستواجه "مشكلة كبيرة" معي إذا تبين لي أنها تسيء السلوك، كذلك فقد حذرتها والدتها من أن الأطفال الذين يسيئون السلوك في المدرسة ينتهي بهم الحال إلى السقوط في الامتحانات، وأنه إذا حدث لها ذلك فسوف يؤدي إلى تأخرها عن كل زملائها الذين سينتقلون إلى الصف الخامس بدونها.

وفي الأسبوع الذي تلا ذلك مباشرة، تلقينا ملحوظة من مدرستها تخبرنا فيها أن ابنتنا كانت طوال الأسبوع مصدراً للفوضى في الفصل، وأن تصرفاتها كانت وقحة وخالية من الاحترام، وأن واجبها المنزلي كان رديئاً جداً هو الآخر، وأن علينا أن نتخذ إجراءً فورياً لحل هذه المشكلات قبل أن تتسبب في رسوبها في الصف الرابع.

كان ذلك، ولك أن تتخيل، محبطاً ومحرجاً في نفس الوقت؛ محبطاً لأننا كنا قد فعلنا ـ بالحديث مع ابنتنا ـ ما اعتقدنا أن علينا أن نفعله لحل الموقف، ومحرجاً لأننا شعرنا كما لو كنا متهمين بالتقصير في أداء واجباتنا نحو ابنتنا.

وبمجرد أن تخطينا مرحلة الانفعالات التي ولدها الموقف، قمنا بوضع خطة عمل؛ حيث قررنا أن نربط المشكلات المتعلقة بالسلوك في المدرسة بنظام التربية الذكية المطبق في البيت، ومن ثم، قمنا بعمل بعض النماذج لكتابة التقارير (انظر هذه النماذج في نهاية هذا الفصل) وجلسنا مع ابنتنا لمناقشة الأمر.

أوضحنا لها أنه سوف يتعين عليها لمدة أسبوعين قادمين أن تأخذ معها يومياً وهي ذاهبة إلى المدرسة تقريراً تقدمه إلى مدرستها في نهاية اليوم الدراسي، وتطلب منها ملء هذا التقرير عن طريق الإجابة بكلمتي "نعم" أو "لا" على الجمل الثلاثة التي يشتمل عليها. إحدى هذه الجمل تقول إن العمل المدرسي قد تم أداؤه في الوقت المقرر، والثانية تقول إن أداءه قد تم بشكل صحيح، والثالثة تقول إن السلوك داخل الفصل في هذا اليوم كان مقبولاً، وأوضحنا لها أن كل إجابة "بلا" تضعها مدرستها سوف يقابلها وضع X علامة في جدولها الخاص بنظام التربية الذكية المطبق في البيت عن ذلك اليوم، وأنها إذا فشلت في أن تحضر معها هذا التقرير اليومي لأي سبب، فسوف يتم تلقائياً إعطاؤها ثلاث علامات X في جدولها عن ذلك اليوم.

وقد قابلت هي ذلك بوابل من الاحتجاجات الغاضبة؛ حيث قالت: "ولكن هذا ليس عدلاً يا أبي! فلا أحد من زملائي يتعين عليه أن يفعل ذلك، فإذا ما أرغمتماني على فعله، فسوف أكون في غاية الحرج، لماذا تبحثان دائماً عن وسائل لإحراجي؟ وعلاوة على ذلك، فإذا ما قمت بعمل ما تطلبانه مني، فسوف ينتهي بي الحال إلى فقد امتيازاتي المتعلقة بركوب دراجتي، وإذا ما حدث ذلك، فكيف أذهب إلى المدرسة؟" وقد ردت والدتها على احتجاجاتها تلك بحكمة وهدوء قائلة: "إن ما قمت بطرحه من أسئلة ونقاط تعتبر جيدة على أية حال، ولكننا على أية حال أيضاً سوف ننفذ ما قلناه".

بعد ذلك قمنا بتحديد موعد لمقابلة مدرستها التي كانت، مثل معظم المدرسين، على أتم استعداد للتعاون معنا؛ فنحن لم نلق عليها اللوم بخصوص كل هذه المشكلات. عرضنا عليها الجداول الخاصة بنظام التربية الذكية والتقارير المدرسية اليومية التي وضعناها مؤخراً، وأوضحنا لها أن ابنتنا سوف تواجه فقدان امتيازاتها في البيت إذا ما أساءت السلوك في المدرسة، ثم طلبنا تعاونها معنا عن طريق ملء هذه التقارير اليومية، فقالت إنها ستكون سعيدة بالقيام بذلك طالما أن إحضار أحد هذه التقارير إليها كل يوم في نهاية الدراسة هي مسئولية ابنتنا.

وعلى الرغم من أن ذلك كان منطقياً تماماً، فإن ما كان يقلقنا هو هل سوف تذعن ابنتنا وتنفذ هذا الذي اتفقنا عليه أم لا، والأهم هل إذا ما استجابت لذلك سوف تواجه بمضايقات من زملائها بخصوص ذلك أم لا، ولحسن الحظ، فقد سارت الأمور على نحو أفضل مما كان متوقعاً بكثير.

فقد أصبحت ابنتنا تحضر معها ذلك التقرير كل يوم، وقد صدمنا من التغيرات التي حدثت؛ فقد كانت ذاكرتها قبل ذلك فيما يتعلق بالمشروعات المدرسية ضعيفة للغاية، ولكن من الآن لم تعد هناك حاجة لأن نذكرها بها، والمدهش أكثر هو أن موقفها تجاه تلك المشروعات أصبح إيجابياً بشكل مذهل، وأصبحت كل يوم تعرض علينا بكل فخر واعتزاز تقاريرها التي كانت كلها مليئة بالإجابات المثبتة.

ولكن الأفضل من ذلك كله كان هذا التغيير الذي طرأ على سلوكها في المدرسة؛ فقد أصبحت بحق طالبة مثالية وهذا هو ما أكدته مدرستها في اليوم الأخير من الأسبوعين المقررين، فقد كتبت تقول في آخر تقرير: "إنه من دواعي سروري للغاية أن تكون ابنتكم ضمن تلميذاتي في هذا الفصل".

ويا لهذا التحول الكبير! لقد جعلنا ذلك نشعر بمنتهى السعادة، وعندما تأملنا في الأمر، أدركنا أننا نحن من قمنا بتهيئتها ووضعها على طريق النجاح، بعبارة أخرى، فقد أوضحنا لها تماماً ما هي القواعد المفروضة، وما هي العواقب التي سوف تنجم عن مخالفة هذه القواعد، وكذلك تصميمنا على تنفيذ ما قررناه في هذا الشأن، ومعرفة هذه الأشياء بالنسبة لها جعل من السهل عليها أن تقرر تغيير سلوكها، وحتى بعد نهاية الأسبوعين المحددين، فقد استمرت في التصرف بشكل حسن، كأنه لم يعد لديها أدنى شك بخصوص ما قد يحدث إذا ما عادت إلى إساءة السلوك مرة أخرى.

فإذا كان طفلك يسيء السلوك في المدرسة، وأردت أن تجرب معه هذا الأسلوب، فإليك الخطوات التي يجب اتباعها:

الخطوة ١: إذا كان طفلك في المرحلة الابتدائية، فانسخ التقارير المدرسية اليومية تكفي لمدة أسبوعين، وإذا كان في مرحلة أكبر ولديه أكثر من مدرس، فقم بعمل نسخ من التقارير المدرسية الأسبوعية تكفي كذلك لمدة أسبوعين.

الخطوة ٢: وضح لطفلك أنه بسبب سلوكه السيئ في المدرسة، سوف يكون من الضروري أن يقوم مدرسه (أو مدرسوه) بملء هذه التقارير كل يوم (أو كل أسبوع للأطفال الأكبر سناً)، ووضح له أن كل إجابة "بلا" سوف توضع في تلك التقارير سوف ينتج عنها وضع علامة X في الجداول الخاصة بنظام التربية الذكية، وأن عدم إحضار الجدول إلى البيت لأي سبب سوف ينتج عنه وضع ثلاث علامات X عن هذا اليوم في الجداول اليومية الخاصة بنظام التربية الذكية، أو سبع علامات في الجداول الأسبوعية الخاصة بنظام التربية الذكية.

الخطوة ٣: تقبل من طفلك الاعتراضات والمشاعر المختلفة أثناء عرض هذه المسألة عليه، فمن المهم أن يعرف طفلك أنك حريص على سماع وجهة نظره وأنك تقدرها، ثم بعد ذلك، أكد له من جديد على أنك رغم هذا مصمم على تنفيذ هذه الإجراءات.

الخطوة ٤: حدد موعد لمقابلة المدرس المسئول (أو المدرسين المسئولين) عن متابعة طفلك في المدرسة، واعرض عليه التقارير المدرسية التي سوف تحتاج منه أن يقوم بملئها، وكذلك الجداول الخاصة بنظام التربية الذكية، واشرح له كيف أن طفلك سوف يفقد امتيازات معينة في البيت مقابل إساءة السلوك في المدرسة، واسأله إن كان على استعداد لملء هذه التقارير إذا كان طفلك سيكون مسئولاً عن إحضارها إليه في نهاية اليوم الدراسي (أو في نهاية الأسبوع)، ومن النادر أن يرفض المدرس التعاون معك، فإذا حدث ذلك، فناقش معه أسباب رفضه واطلب منه مقترحاته في هذا الخصوص.

الخطوة ٥: استمتع بالنتائج! وتأكد من أن تثني على طفلك عندما ترى تقاريره جيدة للغاية، وكرر هذه العملية حتى تصبح مقتنعاً تماماً بأن المشكلة قد تمت معالجتها.

تقرير مدرسي يومي

العمل المدرسي تم أداؤه في الوقت المقرر نعم ــ ــ لا ــ ــ

العمل المدرسي تم أداؤه بشكل صحيح نعم ــ ــ لا ــ ــ

السلوك داخل الفصل كان مقبولاً نعم ــ ــ لا ــ ــ

تعليقات :

ــ

ــ

ــ

توقيع المدرس ــــــــــــــــ التاريخ ــــــــــــــــ

تقرير مدرسي يومي

العمل المدرسي تم أداؤه في الوقت المقرر نعم ــ ــ لا ــ ــ

العمل المدرسي تم أداؤه بشكل صحيح نعم ــ ــ لا ــ ــ

السلوك داخل الفصل كان مقبولاً نعم ــ ــ لا ــ ــ

تعليقات :

ــ

ــ

ــ

توقيع المدرس ــــــــــــــــ التاريخ ــــــــــــــــ

تقرير مدرسي يومي

العمل المدرسي تم أداؤه في الوقت المقرر نعم ــ ــ لا ــ ــ

العمل المدرسي تم أداؤه بشكل صحيح نعم ـــ لا ــــ

السلوك داخل الفصل كان مقبولاً نعم ـــ لا ــــ

تعليقات :

ـــ

ـــ

ـــ

توقيع المدرس ـــــــــــــــــ التاريخ ـــــــــــــــــ

تقرير مدرسي أسبوعي

من فضلك أجب "بنعم" أو "لا" على الأسئلة التالية وضع توقيعك، يتم ملء الجدول بناء على الأداء على مدار الأسبوع ككل.

أ. العمل المدرسي تم أداؤه في الوقت المقرر

ب. العمل المدرسي تم أداؤه بشكل صحيح

ج. السلوك داخل الفصل كان مقبولاً

المادة	المدرس	نعم/لا	التوقيع

تقرير مدرسي أسبوعي

من فضلك أجب "بنعم" أو "لا" على الأسئلة التالية وضع توقيعك، يتم ملء الجدول بناء على الأداء على مدار الأسبوع ككل.

أ. العمل المدرسي تم أداؤه في الوقت المقرر

ب. العمل المدرسي تم أداؤه بشكل صحيح

ج. السلوك داخل الفصل كان مقبولاً

المادة	المدرس	نعم/لا	التوقيع



ثلاثة إرشادات فعالة حول الواجب المنزلي

يعد نجاح أطفالي في المدرسة شيئاً مهماً للغاية بالنسبة لي. وجانب من السبب في ذلك، إذا تحدثت بصراحة، هو أن مستوى نجاحهم إنما ينعكس عليّ أنا كأب، فالمجتمع على ما يبدو يوازن بين التقديرات الجيدة للأبناء في المدرسة والرعاية الجيدة لهم من قبل آبائهم، ويوازن بنفس الطريقة بين تقديراتهم السيئة في المدرسة والرعاية السيئة لهم في البيت.

وربما تكون هذه هي الطريقة الصحيحة في الحكم على هذه المسألة، فنحن عندما نتمعن في الأمر، نكتشف أن أطفالنا بحاجة ماسة إلى الاهتمام من جانبنا بنجاحهم في المدرسة، فالأطفال الذين يلقون اهتماماً في هذه الناحية من المؤكد أن فرصتهم للاهتمام بها بأنفسهم أفضل من غيرهم بكثير. ولكن مع الأسف، الاهتمام وحده ليس كافياً دائماً، ففي بعض الأحيان، من الممكن أن يؤدي هذا الاهتمام المغلف بالنوايا الحسنة من جانب الآباء إلى مشاحنات ومشاجرات مستمرة حول المدرسة والواجبات المنزلية، ووجود هذه المشاحنات من عدمه هو مسألة تتوقف بشكل كبير على موقف الطفل تجاه المدرسة بشكل عام.

والأطفال في المعتاد يتعاملون مع العمل المدرسي بإحدى طرق ثلاثة، فبعضهم يعتادون عليه بسهولة بالغة وسرعة كبيرة، فهم يحبون العمل المدرسي ولا يشعرون أبداً أنهم نالوا كفايتهم منه، وهم كذلك لا يطيقون الإجازة الصيفية وينتظرون انتهاءها بفارغ الصبر حتى يعودوا إلى المدرسة، ومحظوظون هؤلاء الآباء الذين لديهم أطفال من هذا النوع، فبمقدور هؤلاء الآباء أن يتوقعوا لسنوات طويلة أنهم سوف يتلقون تقارير جيدة للغاية عن أطفالهم، مع ما يتضمنه ذلك من تقدير كبير لدورهم في رعاية أبنائهم.

ثم بعد ذلك يأتي هؤلاء الأطفال الذين ينظرون إلى المدرسة والعمل المدرسي على اعتبار أنهما شر لا بد منه، فهم يؤدون العمل المدرسي فقط لأنهم مضطرون إلى ذلك، وهم في

الحقيقة يفضلون القيام بأي شيء آخر يرون أنه أكثر إمتاعاً، ولكنهم كما قلنا مضطرون إلى أدائه، ومع ذلك تأتي عليهم أوقات يجدون فيها العمل المدرسي أمراً مثيراً للاهتمام، وهذه الأوقات فقط هي التي يقدمون فيها على القيام بالعمل المدرسي طواعية وعن طيب خاطر، ومقدار ما يحتاجه هؤلاء من إلحاح لأدائه يتوقف على ما إذا كانوا يشعرون نحوه بالملل أو التشويق، فكلما قل مقدار ما يشعرون به تجاهه من إثارة وتشويق، زاد احتمال وقوع المشاحنات والمشاجرات المتعلقة به.

وأخيراً، هناك هؤلاء الأطفال الذين يكرهون المدرسة، وهم على استعداد لعمل أي شيء وكل شيء من أجل تجنب العمل المدرسي، والآباء الذين لديهم مثل هؤلاء الأطفال عادة ما يقضون سنوات في مشاحنات ومشاجرات حول المدرسة والعمل المدرسي، وبعض هؤلاء الآباء يستسلمون في آخر الأمر حتى يعيشوا في سلام وهدوء، وعندما يحدث ذلك، فالكل خاسر.

ولكن هناك أخبار جيدة! فهناك استراتيجيات فعالة بوسعها أن تقلب الموازين وتغير هذا الوضع تماماً، وموقف الأطفال من المدرسة والواجب المنزلي من الممكن أن يتغير كلية، والمشاحنات التي تثار حول الواجب المنزلي من الممكن كذلك أن تتوقف، والأطفال من الممكن أن نحفزهم على أن يخرجوا أفضل ما لديهم ويبذلوا أقصى طاقتهم من تلقاء أنفسهم.

لماذا يعتبر الواجب المنزلي مهماً؟

أعتقد أنه من المهم أن نعرف الأسباب التي تجعل الواجب المنزلي مهماً، وذلك حتى نستطيع أن نجعل أطفالنا يدركون هم أيضاً أهميته، لأنه بمرور الوقت (ولك أن تصدق هذا أو لا) يلاحظ الأطفال أن الآباء ينظرون إلى الواجب المنزلي على اعتبار أنه من الأشياء التي لها أولوية قصوى، ومن ثم يتبنى الأطفال وجهة النظر هذه، كذلك فنحن الآباء بحاجة إلى أن نكون واضحين بشأن قيمة وأهمية الدور الذي يحتاج الأبناء منا أن نقوم به من أجلهم، وهذا شيء نحتاج إليه على وجه الخصوص عندما يكون أطفالنا مصممين على معارضتنا وشن الحرب علينا في كل خطوة على الطريق، ففي هذه الأوقات نحتاج إلى كل سبب نستطيع أن نجده لكي نقاوم الرغبة في الاستسلام.

ولذا، دعنا نلقِ نظرة على الأسباب التي من أجلها يعتبر الواجب المنزلي مهماً للغاية.

السبب ١

هناك علاقة مباشرة بين الثقة بالنفس والنجاح في المدرسة؛ فكلما زاد مقدار إيمان الطفل بالفكرة التي تقول: "إن لديّ ما يلزم لكي أكون ناجحاً في المدرسة"، كان أداؤه أفضل بكثير، وعلى العكس من ذلك، فكلما زاد مقدار اعتقاده في الفكرة السلبية التي تقول: "ليس لديّ ما يلزم لكي أكون ناجحاً في المدرسة"، كان أداؤه أسوأ بكثير، والعديد من الدراسات التي أجريت في خلال الخمس وعشرين عاماً الأخيرة قد أيدت هذا الرأي، ونحن كآباء نعرف بالبداهة أن هذا هو الرأي الصحيح.

والواجب المنزلي يلعب دوراً مهماً في تنمية وتقوية هذه الأفكار أو المعتقدات؛ وهذا يرجع إلى التقييم المستمر الذي يتلقاه الطفل عن نفسه بالنسبة للواجب المنزلي.

وما أعنيه هو أن الأطفال، كما ناقشنا في فصول سابقة، يكونون عن أنفسهم أفكاراً ومعتقدات معينة عن طريق تلقيهم معلومات عن أنفسهم من خلال ما يصل إلى مسامعهم في هذا الصدد مما يقوله الآباء والأقارب والمدرسون والأصدقاء، والطفل عندما يسمع عن نفسه شيئاً، فإنه يتوصل من خلاله إلى استنتاج معين، ثم بعد ذلك يبدأ في البحث عن دليل آخر يمكنه من أن يحدد إن كان استنتاجه هذا صحيحاً أم لا، فإذا ما وجد هذا الدليل، يبدأ بعدها في تكرار هذا المعتقد مراراً وتكراراً في حواراته مع ذاته إلى أن يرسخ في ذهنه، وبمجرد حدوث ذلك، يبدأ الطفل في التصرف باستمرار وبصورة تلقائية وفق هذا المعتقد.

وأكثر ما يتلقاه الأطفال من تقييمات كل يوم تكون متعلقة بالواجب المنزلي، فالآباء يلقون نظرة عليه، والمدرسون كذلك، والكل يقوم بتقييمه ويعلق عليه أمام الطفل بشكل أو بآخر، ومن هذه التعليقات يتوصل الطفل إلى استنتاجات معينة تتجمع كلها ليتكون منها في ذهنه عن نفسه فكرة راسخة تقول أحد شيئين: "لديّ ما يلزم للنجاح في هذه المادة" أو "ليس لديّ ما يلزم للنجاح فيها".

بعد ذلك يبدأ الطفل كما قلنا في البحث عن دليل إضافي يدعم استنتاجاته، ولأنه جاد في البحث، فإنه سوف يعثر عليه عادة، وينتهي الحال بتحول الاستنتاج إلى معتقد راسخ.

فإذا ما أعطينا الطفل ما يكفي من المعلومات الإيجابية التي تفيد أنه قد أدى واجبه بشكل جيد، فإنه سوف يصل إلى استنتاج يقول: "لديّ ما يلزم للنجاح في المدرسة"، والأطفال الذين يتلقون باستمرار مثل هذا التقييم الإيجابي، يميلون إلى حب المدرسة والعمل المدرسي.

وعلى الجانب الآخر، فإذا ما أعطينا الطفل ما يكفي من التعليقات السلبية بخصوص العمل المدرسي، فإنه على الأرجح سوف يصل إلى استنتاج يقول: "ليس لديّ ما يلزم للنجاح في المدرسة"، وهؤلاء هم الأطفال الذين يكرهون المدرسة والواجب المنزلي، ويعارضون مدرسيهم بعناد على طول الطريق.

والخلاصة هي أن الواجب المنزلي مهم للغاية وذلك لما يوفره للطفل من تقييم يومي، فإذا ما أداه الطفل بشكل صحيح متقن وفي الموعد المقرر، سمع كل أشكال التعليقات الإيجابية التي تؤدي بدورها إلى معتقدات إيجابية مثمرة، وإذا ما أداه بشكل غير صحيح وبدون إتقان، أو لم يؤده على الإطلاق، حدث عكس ما سبق تماماً.

السبب ٢

يؤثر مقدار الوقت الذي يقضيه الطفل في أداء الواجب المنزلي بشكل مباشر على درجاته في المدرسة، ويمكنك أن تتنبأ بما سيحصل عليه من درجات بالنظر إلى تلك التي يحصل عليها في كراسة الواجب المنزلي، وفي واقع الأمر فإن المدرسين دائماً ما يؤكدون على أن الطفل يمكنه أن يحسن تقديراته ودرجاته بالتركيز على الواجب المنزلي، وذلك في مختلف المراحل التعليمية. وقد أظهرت الدراسات التربوية أن التلاميذ الذين يؤدون واجباتهم المنزلية باستمرار يتفوقون على غيرهم ممن لا يقومون بذلك.

وهذا هو السبب الذي يجعلني أقول للآباء المحبطين بسبب التقارير المدرسية السيئة لأبنائهم إن عليهم أن يتوقفوا عن التركيز على التقديرات فقط، وأن يحولوا تركيزهم هذا إلى الواجب المنزلي، فالقيام بذلك من الممكن أن يعطي الآباء والأبناء على حد سواء حلاً لهذه المشكلة، وسوف نعرض المزيد عن كيفية القيام بذلك لاحقاً.

السبب ٣

الواجب المنزلي يعلم الأطفال المسئولية والاعتماد على النفس، ويعد محظوظاً ذلك الطفل الذي يحرص أبواه على أن يوصلا إليه رسالة مهمة تقول إن عليه أن يتحمل المسئولية، ليس عن مجرد أداء الواجب المنزلي فحسب، وإنما عن أدائه بطريقة صحيحة ومتقنة وفي الوقت المقرر.

هل يبدو أن هذا الكلام قد عفى عليه الزمن؟ إن كان هذا صحيحاً، فإنني أدافع عنه على أساس اعتقادي الراسخ بأن الطفل الذي ينشأ على تحمل المسئولية والاعتماد على النفس تكون لديه فرصة أفضل للنجاح في كل جوانب الحياة، فعلى المستوى الروحي

والعاطفي والعقلي تجد أنه يؤدي بشكل أفضل، وأستطيع أن أؤكد لك أن الطفل الذي ينشأ بهذه الطريقة سيكون أفضل من غيره بكثير في حياته المهنية وفي علاقاته بالآخرين.

ولأنني أعرف أن معظم قرائي هم أشخاص متعلمون وناجحون، فإنني أعتمد عليهم في تقديم الدليل على ذلك من خلال الإجابة على السؤال التالي: "هل ألقى آباؤكم على عاتقكم وأنتم صغار مسئولية أداء الواجب المنزلي؟" بالتأكيد هذا هو ما حدث، وأطفالنا يحتاجون منا أن نفعل معهم نفس الشيء.

السبب ٤

من خلال أداء الواجب المنزلي، يتعلم الطفل كيفية اكتساب المعرفة؛ فاعتماده على نفسه في أدائه يجعله يبدأ في تكوين فكرة أو معتقد عن نفسه يقول: "لديّ ما أحتاج إليه لكي أتعلم"، وهذا معتقد فعال للغاية من الممكن أن يقود صاحبه إلى تحقيق إنجازات عظيمة في الحياة؛ فهو يعطيه إحساساً بالكفاءة والجدارة يحقق به النجاح المطلوب.

فإذا كانت فكرتك عن نفسك أن لديك ما تحتاج إليه لكي تستطيع التعلم واكتساب المعرفة، فاسمح لي بأن أوجه لك الأسئلة القليلة التالية: كيف كونت هذا الاعتقاد عن نفسك؟ هل تستطيع ربطه بالمدرسة والعمل المدرسي؟ كيف ساعدك هذا الاعتقاد في حياتك؟ أترك لك الآن الحكم في هذه المسألة بعد أن تجيب على هذه الأسئلة.

السبب ٥

هل سمعت الحكمة التي تقول إن الإصرار والمثابرة أكثر من أي شيء غيرهما هما ما يمكّنان الإنسان من أن يحقق المزيد والمزيد في هذه الحياة؟ أياً كان من قال هذه الحكمة، فإنه قد وضع في هذه الكلمات وبإيجاز رائع النتيجة التي يصل إليها كل من يحققون النجاح في هذه الحياة؛ وهي أن الإصرار والمثابرة يؤتيان ثمارهما الوفيرة.

والآباء يستطيعون أن يعطوا لأبنائهم هذا الدرس عن طريق الواجب المنزلي؛ فحاجة الأطفال إلى معرفة قيمة الإصرار والمثابرة سوف تزودك بفرص كثيرة لتشجيعهم على المثابرة، وفي بعض الأحيان سوف يكونون بحاجة إلى أن تصمم من جانبك على أن يتحلوا بهذه الصفات.

ولأنني كثيراً ما أتحدث مع أشخاص ناجحين، فغالباً ما أجدهم يدينون بالفضل لآبائهم الذين كانوا على الدوام يشعرونهم بالثقة في أنفسهم، وكانوا باستمرار دائمي

التشجيع لهم على المضي على الطريق رغم ما يواجههم من عقبات. وتذكر أن الواجب المنزلي من المفترض أن يكون صعباً، فالقصد منه هو أن يكافح الأطفال لأدائه، فالكفاح شيء طيب يجدر بالأطفال تعلمه، وليس شيئاً سيئاً يحتاجون إلى اجتنابه، ومن خلال كفاحهم في سبيل أداء الواجب المنزلي من الممكن أن نعلمهم الإصرار والمثابرة.

السبب ٦

من الممكن أن يتعلم الأطفال إدارة الوقت من خلال أداء الواجب المنزلي، فالكثيرون من شباب هذه الأيام قد استفادوا من تعلم كيفية إدارة أوقاتهم، وقد توصلت إلى هذه الحقيقة من استطلاعات الرأي التي كنت أجريها مع الحاضرين في حلقات النقاش والندوات التي أعقدها. ولكن الآباء الآن باستمرار يقررون أن أطفالهم إما أنهم لا يؤدون واجباتهم المنزلية إلا في اللحظات الأخيرة، أو أنهم لا يؤدونها على الإطلاق.

وفي الصفحات المقبلة، سوف أناقش كيف يمكنك أن تستخدم نظام التربية الذكية لكي تحفز أطفالك على أداء واجباتهم المنزلية بمفردهم وفي الأوقات المقررة لها، وبشكل يعكس تنظيماً جيداً للوقت، وعلى طول الطريق، ربما سوف تكون قادراً أيضاً على أن تعلمهم ذلك الدرس القيم عن كيفية تأجيل وقت المرح والترفيه لحين الانتهاء من العمل المطلوب، وهذا هو ما عبرت عنه الأجيال السابقة بقولهم: "العمل يأتي قبل اللعب".

ثلاث قواعد يحتاج الأطفال أن يصر عليها الآباء

اسمح لي أولاً أن أعترف أن بعض الأطفال لا يحتاجون إلى هذه القواعد، وهؤلاء هم الأطفال الذين يبعثون على السرور والبهجة، فهم يحبون المدرسة، ويشقون طريقهم فيها بطريقة صحيحة، وهم على الأرجح يسبقون المدرسة في استذكار دروسهم، وكل ما يحتاجونه هو المساندة والتشجيع، أما الباقون، فالقواعد الثلاثة التي سنتناولها في هذا الفصل سوف تجعلك تقطع شوطاً طويلاً معهم على طريق حل مشكلات الواجب المنزلي كما يلي:

- منع حدوث المشاحنات المتعلقة بالواجب المنزلي والتخلص منها نهائياً.
- تحفيزهم على إخراج أفضل ما لديهم من قدرات.
- تحفيزهم على أداء المطلوب منهم في الوقت المقرر.
- تحفيزهم على الاعتماد على أنفسهم والعمل بطريقة مستقلة.

وتغطي القواعد التالية معظم ما يحتاج الآباء القيام به فيما يتعلق بالواجب المنزلي، وعن طريق إصرارهم على تطبيقها، من الممكن لهم أن يضمنوا أن أطفالهم سوف يحققون أقصى استفادة ممكنة من تلك التجربة المرتبطة بأداء الواجبات المنزلية، على سبيل المثال الاعتزاز الزائد بأنفسهم، التقديرات المرتفعة في المدرسة، الإحساس بالمسئولية والاعتماد على الذات، الثقة في النفس، تعلم الإصرار والمثابرة، وتعلم مهارات إدارة الوقت.

وقد تعمدت الإشارة إلى هذه الفوائد مرة ثانية؛ لأن تطبيق هذه القواعد، رغم بساطتها من الناحية النظرية، يحتاج منك إلى وقت وصبر وكد، فعليك أن تنظر إليها على اعتبار أنها واجب مفروض عليك، فعندما تفكر في هذه المسألة من هذه الزاوية، سوف يبدو كلامي هذا معقولاً، فمن غير الممكن توقع أن يجني الأطفال كل هذه الفوائد الرائعة بدون مجهود خاص من جانب الآباء، فالحكمة القديمة تقول: "وما نيل المطالب بالتمني".

القاعدة ١

يجب تخصيص وقت محدد لأداء الواجبات المنزلية. بمقدور الآباء إما أن يساعدوا أبناءهم على تخصيص وقت محدد لأداء الواجبات المنزلية أو أن يتركوا لهم حرية اختيار الوقت الذي يشعرون فيه برغبة في أدائها، حسناً، فلننظر الآن لنعرف أي هذين الخيارين هو الأفضل.

فإذا كنت مقتنعاً بفكرة أن الواجب المنزلي مسألة مهمة، وكنت تريد أن توصل هذه الفكرة إلى أطفالك، فليس أمامك إلا خيار واحد وهو أن تخصص لهم وقتاً محدداً لأدائه؛ فالقيام بذلك يبعث إليهم برسالة مفادها أن الواجب المنزلي يعتبر من الأشياء التي لها أولوية قصوى داخل البيت.

وتخصيص وقت لأداء الواجب المنزلي يعني تحديد وقت محدد للبدء فيه كل يوم، وكذلك تحديد كم الوقت المطلوب لإنهائه، ويحتاج تلاميذ المرحلة الابتدائية في المتوسط إلى ما لا يزيد عن نصف ساعة كل يوم لأداء الواجب المنزلي، بينما يحتاج تلاميذ المرحلة الإعدادية إلى ما يقرب من ساعة، في حين يحتاج طلاب المرحلة الثانوية من ساعة إلى ساعتين كل يوم (وتزيد هذه المدة في بعض الأيام كأيام الامتحانات مثلاً).

وبناء على فكرة أن يوم العمل بالنسبة للكبار مدته ثماني ساعات في المعتاد، وأن اليوم المدرسي مدته ست ساعات، فالمدد السابقة التي يستغرقها أداء الواجب المنزلي تبدو

معقولة، فإذا ما وجدت أن أداء الواجبات يتطلب وقتاً أطول أو أقل من الموضح سابقاً لكل مرحلة تعليمية، فعليك أن تتحدث مع المدرسين لمناقشة الأمر والوقوف على أسباب ذلك.

أما بخصوص وقت البدء، فما نراه في هذه الأيام هو أن الكثير من الأطفال إما أنهم يمارسون أنشطة معينة بعد انتهاء اليوم الدراسي مباشرة، أو يريدون اللعب فوراً عند عودتهم إلى البيت، أو تكون هناك ظروف أخرى تجعل أداء الواجب المنزلي بعد المدرسة مباشرة مسألة صعبة، ومع ذلك فبعض الأطفال يستطيعون ويفضلون أداء الواجب بعد المدرسة مباشرة، والقاعدة الذهبية في هذا الصدد هو أن يبدأ أداء الواجب المنزلي في وقت مبكر بقدر الإمكان بعد العودة من المدرسة، مع السماح في نفس الوقت ببعض الراحة قبل البدء، وهذا يعني بالنسبة لبعض الأسر أن يبدأ عمل الواجب المنزلي من الساعة الرابعة مساء، بينما يعني لدى البعض أن يبدأ العمل عليه من الساعة السادسة أو السابعة مساء.

ومن أجل تحديد وقت البدء في أداء الواجب المنزلي، أقترح عقد اجتماع عائلي لهذه الغاية، فالأطفال، كالكبار تماماً، يكونون أكثر استعداداً لتطبيق القرارات إذا اشتركوا في اتخاذها، وهناك ثلاثة إرشادات يجب اتباعها عند اتخاذ مثل هذا القرار:

١. اجعل وقت البدء واحداً كل يوم إذا كان هذا ممكناً، فهذه هي أفضل طريقة لاكتساب هذه العادة.
٢. اجعل وقت البدء بحيث يتم أداء الواجب كاملاً ليس متأخراً عن الساعة السابعة مساءً بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، والثامنة مساءً لتلاميذ المرحلة الإعدّادية، والتاسعة مساءً بالنسبة لطلبة المرحة الثانوية، فعندما تفكر في الأمر ستجد أنه من غير الممكن أن يتم إنجازه بطريقة صحيحة متقنة متأخراً عن تلك التوقيتات، وعلاوة على ذلك فجميعنا، بما في ذلك الأطفال، بحاجة بعد العمل إلى بعض الوقت للراحة والاسترخاء.
٣. يجب أن يتم تأجيل كافة الأنشطة الأخرى التي قد يمارسها الأطفال، كإجراء المكالمات الهاتفية أو مشاهدة التليفزيون، إلى أن يتم إنجاز الواجبات بالكامل.

ويمكنك أن تتوقع أنه بعد تحديد وقت معين لأداء الواجبات سوف تظهر بعض المشكلات، وهذه قد تتضمن أشياء مثل:

- قضاء وقت أطول من اللازم في أداء هذه المهمة، مع ما يصاحب ذلك من زيادة المعاناة (ولا تسألني عن سبب هذه الظاهرة، فهذا هو ما يحدث لسبب غير معروف).
- المماطلة والتسويف.
- عقد الصفقات.
- التأكيد من جانبهم على أنه ليس لديهم واجب اليوم.
- نسيان أو عدم معرفة الواجب المقرر.
- ترك الكتب المدرسية في المدرسة.
- أعذار ومبررات مبدعة أخرى.

وسوف نتعامل مع مثل هذه "التحديات" وغيرها في الفصل القادم، حيث سنتناول أهم خمس عشرة مشكلة تعذب الآباء بخصوص الواجبات المنزلية وحلولاً لهذه المشكلات، ويكفي الآن في هذا المقام أن نقول إن تخصيص وقت محدد لعمل الواجبات المنزلية هي مسألة الاتفاق عليها أسهل بكثير من وضعها موضع التنفيذ، فتطبيقها بطريقة فعالة يتطلب وقتاً وصبراً وإصراراً من جانبك، ولكنها في النهاية تستحق كل ما يبذل في سبيلها من جهد وعناء؛ فسوف تحول دون وقوع المشكلات المعتادة، وسيتعلم أطفالك من خلال مجهوداتك تلك المهارات المطلوبة للنجاح في الحياة.

القاعدة ٢

يجب تخصيص مكان محدد لأداء الواجب المنزلي. علمتنا أمهاتنا أن لكل شيء وقته المناسب ومكانه المناسب، والمكان المناسب لأداء الواجب المنزلي ليس المطبخ بالطبع، أو المكان الموضوع فيه الهاتف، أو المخصص لمشاهدة التليفزيون، فالحس السليم يخبرنا أن التواجد في هذه الأماكن لا يساعد على التعلم، ولا يعطي الواجب المنزلي الأهمية المطلوبة. إن مكان أداء الواجب المنزلي يجب أن تتوفر فيه الخصوصية بحيث يقصده الطفل فقط في الوقت المخصص لأداء واجباته.

والمكان النموذجي لذلك هو مكان يستطيع فيه الطفل أن يعمل في حرية وعزلة بعيداً عن المقاطعات ومحاولات تشتيت الانتباه من الآخرين، كذلك يجب أن يجد فيه الطفل كل ما يحتاجه لأداء واجباته من أوراق للكتابة وأقلام الرصاص والأقلام الجافة ومبراة وجهاز

كمبيوتر إن أمكن، وبالطبع تتطلب المشروعات الخاصة المتعلقة بالأنشطة المدرسية احتياجات أخرى بخلاف ما سبق، وهذه من الممكن تلبيتها حسب الحاجة في الوقت المناسب.

إن الفكرة في تخصيص مكان محدد لعمل الواجب المنزلي هي أن تساعد طفلك على أن ينظر إلى هذه الواجبات على اعتبار أنها مسئولية كبرى، ومن ثم فالعمل عليها له وقته ومكانه المخصصان، وفي نفس الاجتماع العائلي السابق الذي يتحدد فيه وقت عمل الواجبات، يمكنك أن تناقش مسألة المكان أيضاً.

وبمجرد أن تصل إلى اتفاق نهائي مع أطفالك بخصوص زمان ومكان أداء الواجبات المنزلية، تصبح مستعداً لمناقشة القاعدة الثالثة.

القاعدة ٣

يجب أن يؤدي الطفل واجباته بنفسه. ولتوضيح هذه القاعدة، قم بمراجعة النقاط التالية مع طفلك:

١. الواجب المنزلي هو مسئولية الطفل.

٢. سوف تقوم أنت بالرد على أسئلته عندما تستطيع ذلك، ولكن يجب عليه أن يكمل العمل بعد ذلك.

٣. سوف تقوم أنت بمراجعة ما يقوم به من وقت لآخر لترى إن كان قد تم بشكل صحيح وبإتقان.

وهذه الطريقة تشبه تماماً تلك التي كان الآباء يتبعونها مع أطفالهم في فترة الخمسينيات، والمثير للاهتمام هو أن هؤلاء الأطفال عندما أصبحوا آباءً بعد ذلك كانوا يفعلون العكس تماماً مع أطفالهم؛ إذ إنهم يقومون بدور كبير في أداء واجباتهم، والآباء الذين يفعلون ذلك يخاطرون بحرمان أطفالهم من المميزات التي سبق وأشرت إليها والتي يحصلون عليها من تجربة أداء الواجب المنزلي وهي الاعتزاز الكبير بالذات والتقديرات المرتفعة في المدرسة والقدرة على تحمل المسئولية والثقة بالنفس وتعلم الإصرار والمثابرة ومهارات إدارة الوقت المختلفة، ولا يوجد من الآباء من يريد أن يفعل هذا بطفله، ولكن هذا هو ما يحدث تماماً عندما يحمل الآباء على عاتقهم مسئولية أداء الواجبات المنزلية نيابة عن أطفالهم.

وعن دون قصد، فإن مثل هؤلاء الآباء يعطون أطفالهم الرسالة التي تقول: "ليس لديكم ما يلزم لتحقيق النجاح في المدرسة بدون مساعدتنا"، وفي بعض الأحيان، يقع الآباء في شرك القيام بذلك، رغم نواياهم الحسنة، عندما يريدون التأكد من أداء أطفالهم بطريقة جيدة في المدرسة؛ فطريقتهم في التأكد من ذلك تكون بالرقابة الشديدة عليهم والإشراف الكامل على دراستهم، وأعترف أن هذه المسألة تكون مغرية في بعض الأحيان، وعلى الأخص عندما يكون الأطفال متعثرين في دراستهم، وفي كفاح شديد للتكيف معها، ولكن هذا الموقف بالتحديد هو الذي يجب فيه على الآباء أن يصروا على اعتماد الأطفال على أنفسهم في أداء واجباتهم.

فعندما تصر على تطبيق القاعدة الثالثة، فإنك بذلك تعطي أطفالك رسالة تقول إن لديهم ما يلزم لتحقيق النجاح في المدرسة، وبعض الأطفال، وخصوصاً هؤلاء الذين اعتادوا تماماً على تلقي المساعدة من الآباء، سوف يقابلون هذه الرسالة بالرفض، وسوف يجادلون بكل الطرق من أجل التأكيد على حاجتهم إلى مساعدة آبائهم، وهذا أمر يمكن تفهمه بسهولة، فهم في حالة من الخوف من مواجهة الأمر بأنفسهم، ولكن ما يحتاجه هؤلاء حقاً هو أن يخبرهم آباؤهم قائلين: "نعم، نحن نتفهم أن اعتمادكم على أنفسكم مسألة شاقة، ولكن الواجبات المنزلية هي مسئوليتكم أنتم، ويمكنكم أداءها إذا ما التزمتم بذلك وأصررتم عليه".

ومحظوظون هؤلاء الأطفال الذين لديهم آباء على استعداد لإعطائهم هذه الرسالة، وأستطيع الآن أن أسمع بعضاً منكم يقول: "ولكنك لا تفهم المسألة، فطفلي يحتاج حقاً إلى مساعدتي من أجل النجاح"، وهذه حقيقة واقعية بالنسبة للبعض، ولكن من فضلك، عليك أن تعرف أنك أنت وطفلك، بغض النظر عن تلك المخاوف، سوف تصبحان في حال أفضل إذا:

- أرسيت هذه القواعد
- وتوقعت بعض المعارضة من جانبه
- وتذكرت الفوائد التي ستعود عليه منها
- وصممت على أن يسير عليها



١٥ مشكلة شائعة بخصوص الواجب المنزلي (وحلول غير شائعة لها)

نريد أن نغوص مباشرة إلى أعماق هذه المشكلات. فالمشكلات المتعلقة بالواجب المنزلي التي تترك بدون حلول من الممكن أن تقضي على الهدوء والسلام داخل الأسرة، وعلى فرصة الطفل في النجاح في دراسته.

ولقد استمعت كثيراً إلى شكاوى عديدة بخصوص الواجب المنزلي من أسر تقضي أمسياتها باستمرار في معاناة وتشاحن حوله، حتى الأطفال في هذه الأسر يصلون في النهاية إلى تقرير أنهم ليس لديهم ما يلزم لتحقيق النجاح في المدرسة، وعندما يحدث هذا، فإنه يجعلهم يخصصون أوقاتهم بالكامل لإحداث المشكلات وتعكير الصفو في البيت والمدرسة. إن حوالي خمسة وعشرين في المائة من الأطفال في الولايات المتحدة على سبيل المثال يتخذون مثل هذا القرار ومن ثم يتسربون من التعليم، وهذا أمر مأساوي، وقد آن الأوان لكي نتخذ بشأنه إجراءً حاسماً، ولذلك؛ دعنا نقوم بإلقاء نظرة على بعض مشكلات الواجب المنزلي الشائعة، وعلى بعض الحلول غير الشائعة لها ولكنها حلول فعالة للغاية.

المشكلة ١
"ليس لدي واجب اليوم"

في بعض الأحيان يكون هذا حقيقياً، وفي أحيان أخرى فإن الآباء الذين كانوا يثقون في أبنائهم يصدمون عندما يكتشفون أنهم كانوا يكذبون عليهم، ولكنهم في العادة يكتشفون ذلك بعد فوات الأوان، أي بعد أن يروا التقارير المدرسية الضعيفة ويكتشفون أن الواجب المنزلي لم يكن يتم أداؤه في الوقت المقرر، أو لم يكن يؤدى على الإطلاق.

ولكن كيف يتأتى للآباء معرفة حقيقة هذا الأمر أولاً بأول؟ الإجابة هي: نعم، عليهم أن يثقوا في أبنائهم، ولكن على أن يتحققوا من الأمور بأنفسهم، وإليك مثالاً على ما أعنيه:

الأم: هل لديك أية واجبات اليوم؟

الابن (اثنا عشر عاماً): لا.

الأم: لقد أصبحت أسمع هذا منك كثيراً في الآونة الأخيرة، فما هي المسألة؟

الابن: أقوم بعمل واجباتي في المدرسة، فالمدرسون يمنحوننا وقتاً لذلك.

الأم: عظيم، ولكنني مع ذلك أريد منك في الأسابيع القليلة القادمة إحضاره؛ حتى يمكنني أن ألقي نظرة عليه.

الابن: ولكن يا أمي هذا شيء سخيف!

الأم: لا داعي لأي تعليقات سلبية، المهم هو أن أرى ما تؤديه من عمل في المدرسة.

الابن: حسناً، سأفعل ما دمت مضطراً إلى ذلك.

والفكرة في ذلك هي أن كل طفل يكلف كل يوم ببعض الواجبات، وكما أشرت سابقاً، فبعض الأطفال يحبون الواجبات المنزلية، ويقومون بأدائها طواعية، ولكن هناك آخرون يتجنبون أداءها بدافع من الإحباط أو عدم الاهتمام أو الكراهية لها، وهؤلاء الأطفال الذين يتجنبون الواجب المنزلي يحتاجون إلى آباء على استعداد لمراجعة واجباتهم باستمرار للوقوف على واقع الأمور أولاً بأول.

وإلى جانب الإطلاع على التقارير المدرسية أولاً بأول، عليك مراجعة المدرس المسئول (أو المدرسين المسئولين) بصورة منتظمة، وسؤاله السؤالين التاليين: "هل يؤدي طفلي واجباته في الوقت المقرر؟" و"هل يؤديها بشكل صحيح متقن؟"

وبمجرد أن تبدأ في مراجعة الواجبات المنزلية، لن تسمع بعد ذلك طفلك يقول في أغلب الأوقات تقريباً: "ليس لدي واجبات اليوم"، ولكن هذا يقودنا إلى السؤال التالي: "إذا لم يكن هناك واجب بالفعل، فما هي الكيفية التي يمكن بها استغلال الوقت المخصص لأدائه؟"

بعض علماء النفس والأخصائيون في مجال الأسرة والتربية يقترحون أن هذا الوقت يجب شغله بأي شكل من أشكال العمل المدرسي على أية حال، أما أنا فأرى أن هذه مسألة

تعتمد على الظروف، فإذا كانت درجات الطفل جيدة، وكان يؤدي واجباته بشكل مناسب، فما الداعي للقلق بهذا الخصوص؟ ولماذا لا ندع الطفل يستمتع بأمسيته ما دام لم يكلف بأداء واجب معين؟ إننا جميعاً بحاجة إلى الاستمتاع في بعض الأوقات، ولكن إذا كانت هناك مشكلات تتعلق بدرجاته في المدرسة وبالواجب المنزلي، فالمفروض أن يتم شغل هذا الوقت ببعض الأعمال المدرسية التي من الممكن أن تقوي نقاط الضعف الظاهرة، ومن أجل تحديد نقاط الضعف هذه والعمل المطلوب للتغلب عليها، فعليك بمراجعة المدرس المسئول (أو المدرسين المسئولين)، فإذا ما رأى منك اهتماماً، فستجد منه اهتماماً هو الآخر، وستجد لديه على الأرجح بعض الاقتراحات الرائعة الأخرى في هذا الصدد.

المشكلة ٢
"الواجب صعب للغاية"

إذا كان طفلك يشكو من صعوبة الواجب المنزلي، فربما يرجع ذلك إلى واحد من عدة أسباب، ففي الغالب عندما يشكو الطفل من صعوبة الواجب المنزلي، فإن الآباء يفسرون هذه الشكوى على أساس أنها تعني أنه لا يعرف كيف يؤدي واجباته، ولذلك فالحل الأول في هذه الحالة هو أن تراجع مع طفلك التعليمات المتعلقة بأدائها حتى تتأكد من فهمه لها، وبعد القيام بذلك، تأكد من أن تجعله يقوم بأدائها بنفسه.

وهناك احتمال آخر وهو أن الطفل يهدف من وراء الشكوى من صعوبة الواجبات المنزلية إلى أن يحظى ببعض الاهتمام والتعاطف من جانبك، وهذا ليس بالأمر الغريب، فكل منا يرغب في أن يشعر بالاهتمام والحب إذا كان يؤدي مهمة صعبة، وعندما تواجه مثل هذا الموقف مع طفلك، فالشيء الذي لا يجب عليك القيام به أبداً هو أن تحاول إقناعه بأن الواجب ليس صعباً كما يقول؛ لأن هذا سوف يجعله يحاول أن يثبت لك أنه صعب بالفعل بعدم أدائه له، والأسلوب الأفضل هو أن تستجيب له بشيء كالتالي:

الابنة: "إن الرياضيات صعبة للغاية بالنسبة لي! كم أكره هذه المادة!"

الأم: "نعم، فالجبر يستعصي على الفهم أحياناً، أليس كذلك؟"

الابنة: "تماماً، وخصوصاً المعادلات الأسية".

الأم: "أجل، وأتذكر أنني كنت أجد مشكلات مع هذا الموضوع بالتحديد وأنا في المدرسة".

الابنة: "حسناً، أعتقد أنه من الأفضل أن أذهب لأبدأ في حل واجباتها".

فمن طريق السماح لطفلك بأن يعرف أنه لا بأس من أن يشعر بهذه المشاعر تجاه مادة معينة، فإنك تسمح له بأن: ١) يشعر بمشاعر جيدة تجاه ذاته؛ ٢) يشعر بمشاعر جيدة تجاهك أنت؛ ٣) يتخلص من مشاعره السلبية.

وإذا اشتكى الطفل من صعوبة الواجب، فإن ذلك من الممكن أيضاً أن يعني أن العمل المكلف به يفوق مستوى قدراته الحالية على الفهم والاستيعاب، ومن بين المؤشرات على هذه الحالة:

- عجز مستمر عن أداء الواجبات بطريقة صحيحة.
- درجات منخفضة في التقارير المدرسية عن أداء الواجب المنزلي وفي الاختبارات.
- التعبير عن الإحباط بصفة مستمرة من جانب الطفل بخصوص هذا الموضوع.

فإذا كان هذا هو الحال، فمن غير المحتمل أن هذه المشكلة سوف تحل نفسها بنفسها، ولكن الشيء المغري بالنسبة للآباء عند هذه النقطة، وهو ما يجب عليهم مقاومته، هو مساعدة الطفل على أداء واجباته، ولا بأس من تقديم بعض المساعدة، ولكن من غير المفيد أن تجلس مع طفلك ليلة بعد أخرى لمساعدته في أداء واجباته، فالمدرسون بحاجة إلى أن يعرفوا هل الطفل قادر على القيام بالعمل المكلف به أم لا، وأنت كذلك تريد أن تعرف ذلك، وكلما كان ذلك أسرع، كان ذلك أفضل بالنسبة لطفلك.

فعندما تجد مؤشرات على أن الواجب المنزلي يفوق قدرات طفلك الحالية، فيجب عليك وقتها أن تقابل مدرسيه التماساً لمساعدتهم على حل هذه المشكلة، ولحسن الحظ، فمعظم المدرسين يشعرون بسعادة بالغة بمساعدة الآباء الذين يلتمسون منهم المساعدة.

وعندما تقابل المدرس المسئول، قم بالتركيز على:

١. تحديد المشكلة.
٢. الاتفاق على خطة عمل لحلها.
٣. تحديد وسائل وأوقات معينة لمراجعة ما يتم إحرازه من تقدم (أو من تدهور) من جراء تطبيق هذه الخطة.

وبعد التباحث بشأن هذه الأمور مع المدرس المسئول، يكون من المهم للغاية تنفيذ ما اتفقتم عليه، ومن المهم كذلك أن تغير أي إجراء لا يحقق نجاحاً، وأن تجرب حلولاً مختلفة كالاستعانة بمدرسين خصوصيين مثلاً.

وفي أثناء بحثك عن حلول بديلة، لا تنسَ أن تسأل طفلك عما يعتقد أنه سوف يساعد على حل المشكلة، وأنا أعرف إحدى الأمهات التي جربت هذه الطريقة مع طفلها البالغ من العمر سبع سنوات، حيث كانت مشكلته أنه لا يستطيع القراءة، وكانت قد جربت معه كل الطرق التقليدية الأخرى ولكنها جميعاً باءت بالفشل، وعندما سألته أمه أخيراً عما يعتقد أنه سوف يساعد على حل المشكلة، اقترح الاستعانة بالمجلات الفكاهية، ووافق والده ووالدته على السماح له بشراء البعض منها، وبعد عدة أشهر، لم يكن قد تعلم القراءة، وإنما أصبحت القراءة من أحب الأشياء بالنسبة له.

المشكلة ٣
"سأؤدي الواجب في وقت لاحق"

كم عدد الأطفال الذين يؤجلون أداء واجباتهم حتى آخر لحظة ممكنة؟ عدد مهول بالطبع، وهذا هو ما أكدته استطلاعات الرأي التي أجريها على الآباء في حلقات النقاش التي نعقدها حول نظام التربية الذكية.

والتأجيل يؤدي إلى العديد من المشكلات الخطيرة، فبادئ ذي بدء، ينتهي الحال كل مرة إلى مشاجرات ومشاحنات داخل البيت بخصوص الواجب المنزلي تستمر طوال الليل، والأمر الثاني هو أنه عندما يتم أداؤه متأخراً هكذا كل يوم، فإنه في الغالب يؤدى بطريقة سريعة وبدون إتقان.

وكما أشرنا في الفصل السابق، فالحل يكمن في القاعدة رقم واحد التي تحدثنا عنها والمتعلقة بتخصيص وقت محدد كل يوم لأداء الواجب المنزلي، فإذا كان التسويف والماطلة من المشكلات التي تواجهها مع طفلك، فأنت بحاجة إلى أن تطبق هذه القاعدة باستمرار بقدر الإمكان، كذلك، من المفيد للغاية أن تقوم بتعليق كافة الامتيازات الممنوحة للطفل بمجرد أن يبدأ وقت أداء الواجب المنزلي، وسوف يلزمك أن تجعل طفلك يعرف هذه الامتيازات، وهذه قد تضم:

- استخدام الهاتف.
- التليفزيون.

- استقبال الأصدقاء.
- ألعاب الفيديو.
- الخروج من البيت.

إن تعليق كافة الامتيازات الممنوحة للطفل حتى أداء الواجب المنزلي هي طريقة ناجحة تماماً، ولكن عليك أن تحاذر، فالأطفال سوف يطلبون استخدام الهاتف بحجة أنهم يريدون معرفة ما هي الواجبات المقررة عليهم أو للاستعانة بصديق على أدائها، فلكي تتغلب على ذلك، أخبر أطفالك أن كل المكالمات الهاتفية سوف يتعين إجراؤها قبل حلول الوقت المخصص لأداء الواجبات.

وبعض الأطفال سوف يؤدون واجباتهم على استعجال من أجل أن يشاهدوا برنامجهم التليفزيوني المفضل أو للحديث في الهاتف، ونتائج ذلك تكون غير مرضية تماماً، فإذا كانت هذه المشكلة تواجهك مع أطفالك، فأخبرهم أن التمتع بالامتيازات لن يكون إلا بعد أداء واجباتهم كاملة، وبعد التحقق من أدائها بطريقة صحيحة متقنة.

المشكلة ٤
"هل يمكن أن تساعدني؟"

عندما يواجه الآباء هذا المطلب من أطفالهم، فاستجابتهم الطبيعية هي تقديم المساعدة، وتقديم المساعدة لأطفالنا هو جزء من دورنا كآباء، فهذا الأمر لا يفيدهم فقط، ولكنه بالإضافة إلى ذلك يجعلنا نشعر بأننا مصدر للفائدة.

وبالنسبة للواجب المنزلي، فلا بأس في بعض المساعدة، ولكن على أن تكون محدودة وقاصرة على إعانة الطفل على فهم التعليمات الخاصة بأداء الواجبات، وإذا كان من الممكن إعطاؤه بعض الأمثلة على حل المشكلات التي قد تواجهه، وبعد ذلك يجب أن يتوجه إلى المكان المخصص لأداء واجباته، كما أشرنا في الفصل السابق، ليكمل واجبه بنفسه، فالقيام بذلك يعطيه رسالة تقول: "إنك قادر على أداء واجباتك بنفسك".

وتقديم مساعدة أكثر من ذلك للطفل من الممكن أن يؤدي إلى بعض المشكلات، فبعض الأطفال يعتادون على تلقي المساعدة من آبائهم، وهذا أمر يمكن تفهمه؛ فالطبيعة البشرية تجعلنا عادة نبحث عن طرق سريعة وسهلة لحل المشكلات بدلاً من مواجهة ما تنطوي عليه محاولة اكتشاف هذه الطرق بأنفسنا من ضيق وعدم ارتياح، والطفل الذي يعتاد بشدة

على تلقي المساعدة من أبويه على أداء واجباته سوف يدافع ويجادل دائماً على أساس أنه لا يستطيع عمله بدون مساعدتهم.

ففي كل مرة يستسلم فيها الآباء ويقررون منح أطفالهم المساعدة في مثل هذه المواقف، فإنهم بذلك يؤصلون حاجتهم إليها، كما أنهم بذلك يؤصلون في نفس الطفل الاعتقاد الذاتي الذي يقول: "ليس لدي ما يلزم من قدرات لأقوم بأداء واجباتي بنفسي".

وبهذه الطريقة يصبح الآباء في موقف لا يحسدون عليه، فهم من ناحية يرغبون في تقديم المساعدة لأبنائهم في أداء واجباتهم عندما يطلبون ذلك، ولكنهم من ناحية أخرى لا يريدون أن يعتاد الأبناء على تلقي المساعدة، وكذلك فهم لا يريدون أن تكون هذه المساعدات بمثابة رسالة موجهة إلى أبنائهم تفيد بأنهم ليسوا قادرين على أداء واجباتهم بأنفسهم.

وحل هذه المعضلة يكمن في فرض القاعدة الثالثة التي ناقشناها في الفصل السابق والتي أكدنا فيها على أن الواجب المنزلي يجب أن يؤديه الأطفال بأنفسهم، وكلما زادت مقاومة الطفل للإذعان لهذه القاعدة، كان احتياجه أكبر لإصرارك على تطبيقها، فبسبب إصرارك هذا، سيعرف في نهاية الأمر أنه قادر على أن يتعلم بمفرده، ويا له من درس رائع! غير أن بعض الآباء عند هذه النقطة سوف يقولون: "على رسلك، فأنت لا تفهم الوضع؛ فأنا إذا لم أساعد طفلي، فإنه سوف يرسب في امتحاناته".

ورداً على ذلك أقول: إذا لم يكن طفلك يستطيع أن يقوم بنفسه بأداء العمل المكلف به، فالمفروض أن يرسب بالفعل، والرسوب في الامتحانات ليس أمراً سيئاً بالضرورة في العملية التعليمية، فهو يعني أن هناك مشكلة ما تستوجب اتخاذ إجراء بشأنها، ولكن مساعدة الطفل على النجاح وهو غير مؤهل له تنسف القصد من هذه العملية.

لنفترض مثلاً أن طفلك البالغ من العمر ثماني سنوات لديه مشكلة تتعلق بالقراءة، وأنك لذلك تعمل معه كل ليلة في كراسة التدريبات وتتأكد من أدائه لواجباته بالكامل، ولنفترض أيضاً أنك تقوم بهذه المهمة على أكمل وجه لدرجة أن مدرسيه لا يلحظون هذه المشكلة وأنه قد نجح وانتقل إلى الصف الرابع الابتدائي على سبيل المثال، الآن أصبح لدى طفلك مشكلة خطيرة؛ فهو قد أصبح في الصف الرابع ولكن مهاراته في القراءة لا زالت تتساوى مع مهارات تلاميذ الصف الثاني فقط، فلكي تتجنب حدوث مثل هذه المشكلة، عليك في الأصل أن تقدم القليل من المساعدة، وأن تصر بعد ذلك على أن يعتمد هو على نفسه في أداء باقي الواجب، فإذا لم يستطع، فحدد موعد مع مدرسه كما ناقشناه في المشكلة رقم اثنان تحت عنوان: "الواجب صعب للغاية".

المشكلة ٥
"أدائي لا يزال غير مثالي"

الكثير من الدموع يزرفها بعض الأطفال بسبب عدم قدرتهم على إنجاز مهمة معينة "بطريقة صحيحة تماماً"، فالأطفال الذين ينزعون إلى المثالية في الأداء يريدون إما كل شيء، أو لا شيء على الإطلاق، وهم عندما يكونون بصدد مهمة ما، فإما أن يقوموا بإنجازها بطريقة مثالية، أو لا يقومون بإنجازها على الإطلاق، فكيف يستجيب الآباء في هذه الحالة؟ بكل النوايا الطيبة من جانبنا نقول في مثل هذه المواقف للطفل الذي ينتمي إلى هذا النوع أشياء مثل: "لا يجب أن تكون مشاعرك على هذا النحو، انظر كيف تبدو رسوماتك جميلة، إنها تعجبنا جداً"، أو "لا يجب أن تقسو على نفسك بهذا الشكل، لقد حققت المركز الثالث، وليس هذا شيئاً سيئاً على الإطلاق".

ونحن نقول مثل هذه الأشياء على أمل أن يرى أطفالنا أنفسهم من منظور أفضل، وكذلك لكي نوفر عليهم الألم النفسي، ولكن الحقيقة هي أن هذه الطريقة لا تفلح في التعامل مع مثل هؤلاء الأطفال، فكلما حاولت إقناعهم بشيء ما، ازدادت قناعتهم بعكس هذا الشيء تماماً، فإنكار مشاعر الطفل تؤدي دائماً إلى بداية الدخول في حرب يستمر فيها الشد والجذب، والآباء دائماً هم الخاسرون في مثل هذه الحرب.

ولكن لكي تساعد طفلك على أن يكون عن نفسه فكرة أفضل، حاول إما أن توضح له حقيقة مشاعره، أو أن تشاركه في هذه المشاعر، على سبيل المثال من الممكن أن تقول لطفلك: "يبدو أنك محبط حقاً بسبب رسوماتك هذه، فهل هذا صحيح؟" أو "أستطيع أن أتذكر أحد الأوقات التي خسرت فيها سباقاً، كان سباقاً إقليمياً، وكنت سأتأهل بعده للاشتراك في بطولات على مستويات أكبر، ولكنني خسرت السباق، وكانت خيبة أمل عظيمة بالنسبة لي!" إن مثل هذه الاستجابات تعتبر استجابات أكثر إيجابية من تلك التي تبدأ بالكلمات "لا يجب أن"، فهذه الكلمات تثبط العزيمة وتقتل الهمة بالنسبة للأطفال والكبار على حد سواء.

وفي الحالات الشديدة التي يكون فيها الطفل في حالة دائمة من الشكوى والتحيب زاعماً أن كل ما ينجزه لا يتم بالطريقة الصحيحة، ربما يلزمك التأكيد على شيء مثل: "لا بأس في أن ترغب دائماً في إنجاز الأمور بشكل مثالي، ولا بأس أيضاً في أن تكون مشاعرك سيئة عندما لا يتم إنجازها بالطريقة التي كنت تريدها تماماً، ولكن ليس من المفروض أن

تبكي وتنتحب بسبب ذلك، فإذا أردت، يمكننا أن نتحدث عن هذا الأمر، ويمكنك كذلك أن تحاول تصحيح ما لا يعجبك، ولكن لا حاجة إلى البكاء أو العويل".

المشكلة ٦
"علام كل ذلك؟ المسألة تبدو سهلة بالنسبة لي! "

في مقابل كل طفل ينزع إلى المثالية في الأداء، أعتقد أن هناك عشرة أطفال يحاولون التمويه على أخطائهم بدون أدنى تفكير من جانبهم في الأمر. وعلى الرغم من أن هذا الموقف تجاه الواجب المنزلي من الممكن أن يكون محبطاً للآباء، فالأبحاث قد أظهرت أن الأطفال العاديين يحققون من الإنجازات من ناحية الكم أكثر مما يحققه النزاعون إلى المثالية، ولكن لسوء حظهم، فالدرجات في المدرسة تمنح على أساس الكيف، وليس الكم.

ومن الضروري أن يتم أداء الواجبات المنزلية بطريقة صحيحة وبشكل متقن وذلك لمساعدة الأطفال على اكتساب القيم وتحقيق المكاسب التي أشرنا إليها سابقاً؛ وهي الاعتزاز بالنفس، والثقة بها، والحصول على درجات مرتفعة في المدرسة، وتعلم الإصرار والمثابرة وتحمل المسئولية، واكتساب مهارات إدارة الوقت.

فإذا كان طفلك لا يهتم بالكيفية التي يؤدي بها واجباته، فجرب معه ما يلي:

الخطوة ١: قم بمراجعة الواجب المنزلي بشكل يومي، وراجع كذلك العمل الذي يقوم بإنجازه في المدرسة.

الخطوة ٢: إذا كان العمل يتم إنجازه بغير إتقان، فأخبر طفلك بما يحتاج إلى تصحيح، (ربما يلزمك في هذا المقام أن تشير إلى بعض الأمثلة على ما أداه بشكل صحيح).

الخطوة ٣: اطلب منه إعادة العمل الذي قام به، ولا تسمح له بالتمتع بامتيازاته إلا بعد أداء واجباته بطريقة صحيحة.

فإذا ما عرف طفلك أنك لن تقبل منه أداء واجباته بطريقة رديئة، فسوف يبدأ في أدائها بعد ذلك بطريقة صحيحة من المرة الأولى.

على أن هناك تحذيراً في هذه النقطة، وهو أنه لا يجب عليك أن تدقق في التفاصيل الصغيرة وتتصيد له الأخطاء، فالقيام بذلك من الممكن أن يقضي على ما لدى الطفل من حب

فطري للتعلم، فإذا ما كانت لديك أية تساؤلات تتعلق بالمستوى المطلوب لأداء الواجبات، فراجع المدرس المسئول، فبمقدوره أن يخبرك عن توقعاته وما يريده في هذا الصدد.

المشكلة ٧
"لست جيداً في.... "

عندما يقول الطفل إنه ليس جيداً في مادة كذا أو كذا، فالاحتمال الأكبر هو أنه يعني بذلك أحد الأشياء الثلاثة التالية:

١. إنه يتمنى لو كان جيداً فيها ولكنه يحتاج للمساعدة لتحقيق ذلك.

٢. إنه يؤمن بعجزه عن تحقيق ذلك.

٣. إنه لا يهتم بها بالمرة.

ولما كانت هذه المسألة تشتمل على عدد كبير من الاحتمالات، فأسهل طريقة للوقوف على حقيقة الأمر هو أن تسأل، على سبيل المثال:

الابنة (عشر سنوات): لست بارعة في الرياضيات.

الأب: يبدو أنك تواجهين مشكلة ما في هذه المادة، فهل هذا صحيح؟

الابنة: نعم، إنني بالفعل لست بارعة فيها.

الأب: ما الذي يجعلك تقولين ذلك؟

الابنة: لا أستطيع أداء واجب الرياضيات لأنني لا أفهمها، هذا هو السبب.

الأب: وما هو الحل من وجهة نظرك؟

الابنة: سأتصل على الهاتف بصديقتي "مها" فهي قادرة على مساعدتي بشكل جيد.

وهكذا فمحاولة استيضاح مشاعر الطفل وسؤاله عن الحلول الممكنة من وجهة نظره يحققان نجاحاً أفضل من الاستسلام للإغراء التالي:

الابنة: لست بارعة في الرياضيات.

الأب: لا أنت بارعة فيها بالتأكيد يا حبيبتي.

الابنة: لا، أنا لست كذلك.

الأب: كل ما تحتاجين إلى فعله هو أن تذاكري بجدية أكثر وسوف تؤدين فيها بشكل جيد.

الابنة: لا، لن أستطيع ذلك.

الأب: حسناً، الأفضل أن تفعلي، فبدون الرياضيات لن تكوني قادرة على الالتحاق بالجامعة أو الحصول على وظيفة لائقة، ولذلك من الأفضل أن تنكبي على مذاكرتها بجدية.

الابنة: حسناً، ولكنني لا أستطيع فعل ذلك، والجامعة ليست مهمة على كل حال.

يمكنك الآن أن ترى إلى أين تتجه بهما هذه المناقشة، والمرجح أن كلاً منهما سوف يغضب من الآخر لدرجة تفسد عليهما ليلتهما، فمحظوظ هو الطفل الذي يختار أبواه في هذا الموقف:

١. محاولة استيضاح مشاعره،

٢. التفكير معه في حلول للمشكلة.

المشكلة ٨
"لدي موعد نهائي لتسليم مشروع مهم"

تأمل الموقف التالي: تعود إلى البيت من العمل متعباً وكل ما تريده هو أن تتناول العشاء وتجلس في استرخاء لبعض الوقت، وربما سوف تقرأ قليلاً، ولكن هذا لا يتحقق لك، فبمجرد دخولك من الباب يخبرك طفلك أن غداً هو الموعد النهائي لتسليم المشروع الخاص بمادة العلوم، ويخبرك كذلك أن هذا المشروع سوف تخصص له ٢٥٪ من درجة هذه المادة، ويسألك عن اقتراحاتك بخصوصه، ومثل الكثير من الآباء في هذه المواقف، سوف تثور ثائرتك وتعطيه محاضرة طويلة عريضة، وتقضي بقية الليلة تساعده على إنهاء مشروعه بسرعة وبأي صورة، وهذا تصرف أحمق لا يعلم الطفل أي شيء عن تحمل المسئولية أو إدارة الوقت.

فإذا كان هذا الموقف مألوفاً للغاية في بيتك، فإليك خطة مختلفة، وهي تعمل بنجاح وتمنع حدوث الكثير من المشكلات:

الخطوة ١: قم بعمل اجتماع عائلي لمناقشة المشروعات المدرسية المهمة.

الخطوة ٢: قل لأطفالك إنه منذ هذه اللحظة سوف يتعين عليهم إخبارك إن كانوا بحاجة إلى مساعدتك أو إلى خامات معينة للعمل على مشروع ما بمجرد أن يتم تكليفهم بهذا المشروع، وأخبرهم أن هذا سيكون هو الوقت الوحيد الذي ستكون فيه مستعداً لمناقشة تفاصيل المشروع معهم.

الخطوة ٣: ناقش التفاصيل الخاصة بالمشروعات التي يتم إخبارك عنها في الوقت المناسب، وارفض تقديم المساعدة في العمل على المشروعات التي "يتم نسيانها حتى اللحظة الأخيرة".

وربما سوف يختبرك أطفالك ليروا هل أنت جاد في ذلك أم لا، والطريقة الوحيدة لاجتياز هذا الاختبار هي أن تلتزم بما قلته، وهذا بالطبع أمر شاق عندما يبكي لك طفلك وينتحب قائلاً: "أنت لا تحبني!" و"سوف أرسب في هذه المادة، وسيكون ذلك خطأك أنت تماماً!"

في مثل هذه التوقيتات بالتحديد، يحتاج طفلك أن تصر على موقفك تماماً، فإذا ما فعلت ذلك، سوف يتعلم أنك تعني ما تقوله بالفعل، وسوف يتعلم أيضاً أن يخطط لهذه المشروعات بشكل مسبق.

المشكلة ٩
"تركت كتبي في المدرسة"

هل لاحظت أن ترك الكتب في المدرسة لا يعتبر مشكلة على الإطلاق بالنسبة للتلاميذ المجتهدين؟ فلسبب أو لآخر، يتذكر هؤلاء التلاميذ باستمرار أن يحضروا معهم إلى البيت كل ما يحتاجونه لأداء واجباتهم، إن التلاميذ الذين لديهم مشكلات بخصوص العمل المدرسي عموماً هم من يتركون كتبهم في المدرسة عن عمد.

وهذه ليست مشكلة كبيرة إذا كانت تحدث في بعض الأحيان فقط، أما إذا كانت تحدث بصورة متكررة، فيجب اتخاذ إجراء بشأنها، وأقترح في هذا الصدد ما يلي:

الخطوة ١: قم بشراء كراسة لمتابعة الواجبات المطلوبة كل يوم.

الخطوة ٢: اطلب من طفلك أن يقوم بتدوين الواجبات المطلوبة كل يوم، وإذا لزم الأمر، اطلب أن يقوم المدرس بالتوقيع عليها.

الخطوة ٣: أخبر طفلك أنه إذا نسي كراسة المتابعة في المدرسة في أحد الأيام أياً كان السبب أنك سوف تقوم بحرمانه من كل امتيازاته في تلك الليلة مع تحديد هذه الامتيازات، على سبيل المثال: التليفزيون، الهاتف، ألعاب الفيديو، الخروج من البيت، واستقبال الأصدقاء.

فإذا ما اتبعت هذه الخطة، سوف "ينسى" طفلك كراسة المتابعة في أحد الأيام وسوف يحتج عندئذٍ من مدى "عدم إنصافك" عندما تنفذ ما اتفقتم عليه، ومن المرجح أيضاً بشكل كبير أنه سوف يمطرك بوابل من الأعذار والأسباب الخطيرة التي تستوجب منك أن تمنحه فرصة أخرى. وفي اعتقادي أنك سوف تسدي لطفلك خدمة عظيمة إن أنت أجبته عن ذلك قائلاً: "نعم، أنت تستحق بالفعل فرصة أخرى، وفرصتك هذه ستكون غداً، أما اليوم، فلن تكون هناك امتيازات كما اتفقنا".

المشكلة ١٠
"الواجب المنزلي ما هو إلا شيء سخيف"

المواقف والسلوكيات السلبية هي أمور يصعب التعامل معها، وفي اعتقادي أن أطفالنا يعرفون هذه الحقيقة، حتى إن البعض منهم لديه قدرة غريبة على استخدام هذه المواقف والسلوكيات في مواجهتنا، ودعني أخبرك بما أعنيه: فالآباء في الأحوال العادية دائماً ما يعنفون أبناءهم ويلحون عليهم من أجل حثهم على الأدب والطاعة، ويبدو أن هذا أمر ضروري؛ فليس هناك طفل على وجه الأرض يفعل ما يطلبه منه أبواه من أول مرة، ولكن مع الأسف، فهذا التصرف من قبل الآباء يأتي مغلفاً بالغضب والتعليقات الانتقادية، واستجابة لذلك، يرد الأبناء أيضاً بتعليقات سلبية مماثلة والتي من المؤكد أنها تجعل الآباء يستشيطون غضباً، وفي المعتاد تسير هذه المواقف على نحو كالتالي:

الأم: لقد حان الوقت لأداء واجباتك.

الابن: سوف أؤديه بعد انتهاء هذا البرنامج مباشرة، اتفقنا؟

الأم: هذا هو ما قلته من ساعة مضت، وأريدك أن تذهب لأدائه الآن فوراً.

الابن: على رسلك يا أمي، فقط عشر دقائق أخرى، اتفقنا؟

الأم: حسناً، على أن تغلق التليفزيون بعدها، اتفقنا؟

الابن: اتفقنا.

الأم (بعد نصف ساعة): لماذا لا تزال جالساً أمام التليفزيون؟ ألا تنفذ كلامي أبداً؟ أريد أن أعرف ما هي مشكلتك بالتحديد.

الابن: الواجبات المنزلية ما هي إلا سخافة في سخافة، هذه هي المشكلة.

الأم: ما الذي تعنيه بذلك؟

الابن: ما قلته تماماً، والمدرسة هي الأخرى ما هي إلا سخافة في سخافة، وعلى أية حال، فأنا سوف أترك الدراسة ولن أكمل دراستي الجامعية!

ومثل هذه الحوارات تنتهي بمباراة في الصراخ بين الطرفين تشتمل على كل أشكال التعليقات الوقحة والمؤذية للمشاعر.

إن محاولة تغيير مجرى الحوار بعد الوصول إلى حالة من الغضب الشديد هي مسألة صعبة، والوقاية هي الأسلوب الأمثل، ولكن الوقاية ليست سهلة هي الأخرى، وخصوصاً عندما يسقط الآباء والأبناء في المستنقع الموحل والخادع الذي يتبادلون فيه التعليقات الانتقادية السلبية بالطريقة التي وصفتها سابقاً، ومن هنا فتغيير مجرى المحادثة يقتضي كما قلت بعض المجهود.

ولهذا الغرض، ضع في ذهنك دائماً هذه القاعدة الخاصة بالتواصل مع الآخرين: إذا غيرت طريقة استجابتك لشخص ما، فسوف يضطر إلى تغيير طريقة استجابته لك، ويمكنك أن تتأكد من صحة ذلك بنفسك، فتقوم مثلاً بتحليل أي نمط من أنماط التواصل مع شخص تحبه، وقم بتحديد ما تقوله في المعتاد والاستجابات المحتملة، بعد ذلك قرر كيف يمكنك أن تستجيب بطريقة مختلفة في المرة القادمة التي تجد فيها أن هذا النمط يكرر نفسه، وأنا واثق أن النتائج التي ستحصل عليها سوف تبرهن على صحة القاعدة السابقة.

فإذا كان لديك طفل دائم التعليق بطريقة سلبية على كل ما يتعلق بالواجب المنزلي، فجرب معه نفس القاعدة السابقة، على سبيل المثال، فالأم في المثال السابق ربما تفكر في الأمر بالشكل التالي: من الواضح أنه في كل ليلة تكون هناك مجادلة بيني وبينه بسبب الواجب المنزلي، وما يحدث في المعتاد هو أنه يبدأ في مشاهدة التليفزيون ولا يتركه لأداء واجباته، بعد ذلك أبدأ في تذكيره، فيستمر في المماطلة والتسويف حتى أبدأ في تعنيفه والإلحاح عليه، وساعتها يعلق تعليقاً سلبياً فأغضب وأصرخ في وجهه.

فبعد تحديد هذا النمط التكرر، من المكن أن تفكر هـذه الأم في بعـض الطـرق البديلـة للاستجابة لهذا السلوك من جانب الابن، ومن بين هذه الطرق مثلاً:

١. مناقشة المشكلة مع الابن في هدوء وسؤاله عما لديه مـن أفكـار للتوصـل إلى حـل لها.
٢. إخباره بأن التليفزيون من الآن فصاعداً سوف يغلق في الساعة السابعة مساءً كل ليلة ولن يعاد تشغيله إلا بعد إنهاء واجباته.
٣. اتخاذ قرار بالتحدث ببطء وهدوء استجابة للتعليقـات السلبية المثيرة للغـضب (وهذا الأسلوب يؤدي إلى إخماد الغضب لدى الطرفين)

وبعد التفكير في البدائل، يصبح من المكن اختيار أحدها لتطبيقه، وهي عملية تستلزم بعض الوقت والجهد، ولكنها من المكن أن تساعد على التخلص من أنماط التواصل السلبية الخطيرة.

وعليك أن تتحلى بالصبر عندما تجرب هذه العملية، فأنماط التواصـل تكـون متأصـلة في النفس بشكل عميق، ولكن تغييرها أمر ممكن بالجهد والمثابرة.

المشكلة ١١
"سوف أؤدي واجبي عندما ترجع إلى البيت"

مع تزايد أعداد الأسر التي يعمل فيها الأب والأم، فإن عدداً كـبيراً مـن الأطفـال إمـا أنهـم يعودون من المدرسة إلى بيت خالي، أو إلى جليسـة أطفال، وعنـدما يعـود الآبـاء مـن العمـل يكون الوقت قد أصبح متأخراً، ويجدون في انتظـارهم إعـداد الطعـام وأداء الأعمـال المنزليـة المعتادة، ومن المؤكد أنه سيكون شيئاً لطيفاً إذا مـا وجـدوا أن أطفـالهم قـد أدوا واجبـاتهم، أليس كذلك؟ ولكن مع الأسف، فالأطفـال في الغالـب يؤجلـون أداء واجبـاتهم لحـين عـودة الآباء إلى البيت ليقوموا هم بأدائها.

فإذا كانـت هـذه مـشكلة قائمـة في بيتـك، فجـرب الطريقـة التاليـة: اجعـل أطفالـك يختارون بين أمـرين، إمـا أداء واجبـاتهم قبـل عودتـك إلى البيـت، أو الانتظـار وأداء هـذه الواجبات بعد عودتك، ولكن بشرط أنهم إذا ما اختاروا الخيار الثـاني، فـسوف يـتم تعليـق كل امتيازاتهم في تلك الليلة، لحين أداء واجباتهم كاملة، بمعنى أنه لن يسمح لهم بمشاهدة التليفزيون أو باستخدام الهاتف أو بممارسة ألعاب الفيديو أو استقبال أصدقائهم في المنزل إلا

بعد انتهائهم منها، فمثل هذه الخيارات تكون حافزاً لهم، كما أنها من الممكن أن يتم تعديلها بسهولة لتتناسب مع طبيعة الموقف. أما إذا كنت ستعود إلى البيت متأخراً جداً بحيث يصعب أداء الواجبات في هذا الوقت المتأخر، فيجب في هذه الحالة أن تصر على الانتهاء منها قبل عودتك.

ويمكنك أن تحفزهم بشكل أكبر على أداء واجباتهم وذلك بأن تجعل الامتيازات الخاصة بعطلة نهاية الأسبوع معتمدة على أداء تلك الواجبات في الوقت المقرر لها، لنفرض على سبيل المثال أنك تصطحبهم إلى السينما في مساء يوم الخميس من كل أسبوع، ففي هذه الحالة، من الممكن أن تخبرهم أنه يتعين عليهم أداء واجباتهم كل مساء في الوقت المناسب وإلا فسيتم حرمانهم من الذهاب إلى السينما في آخر الأسبوع. جرب هذه الطريقة وسوف تندهش عندما تجد أنها تحقق نجاحاً أفضل بكثير مما يحققه الصراخ والصياح.

المشكلة ١٢
"أداء واجباتي دائماً ما يستغرق الليلة بطولها"

هل لديك طفل يقضي ليلته كلها في أداء واجباته؟ إذا كان الأمر كذلك، فيجب اتخاذ إجراء ما بشأنه من أجل راحة وسلامة الجميع. فالتفكير في الواجب المنزلي طيلة الليلة من الممكن أن يدفع الأسرة بأكملها إلى حالة من الارتباك والاضطراب.

وأحد الحلول لهذه المشكلة هو أن تقوم بتعليق كافة الامتيازات حتى الانتهاء من أداء الواجبات، وهذه الاستراتيجية تحقق النجاح مع معظم الأطفال كما لو كانت سحراً، غير أنها تسبب إزعاجاً بالنسبة للبعض ولا تحدث أي نتيجة، فهم سوف يقضون الليلة بطولها في أداء واجباتهم على أية حال.

في مثل هذه الحالة، يجب أن تصر على تحديد وقت معين لبدء العمل على الواجبات ووقت معين لوقف العمل عليها، وعندما ينتهي الوقت الذي خصصته لذلك، قم بتجميع كل الكتب المدرسية والأوراق وغير ذلك بعيداً عن متناول أيديهم ولا يهم إن كانوا قد أنهوا واجباتهم كاملة أم لا؛ واترك العواقب التي تنجم عن عدم أداء بعض الواجبات ليتم الفصل فيها بين الأطفال ومدرسيهم.

وهذا درس رائع في الحياة، ففي الحياة العملية يتعين على الشخص أن يتعلم أن ينهي عمله في الوقت المقرر لذلك، وإذا لم يحدث هذا، فيتعين عليه أن يوضح لرئيسه في العمل سبب تأخره ويتحمل العواقب، وكلما تكرر حدوث هذا الأمر، ازدادت العواقب

سوءاً، وبالنسبة للواجب المنزلي، فالعواقب كما قلنا هي مسألة بين الطفل والمدرس المسئول، والمطلوب منك فقط هو النصح والتحفيز لطفلك، وأن تعلمه بالإضافة إلى ذلك القليل عن إدارة الوقت.

المشكلة ١٣
"ليست هذه هي الطريقة التي طلب المدرس أداء الواجب بها"

أليس هذا أمراً مضحكاً؟ يأتي الأطفال إلينا طلباً للمساعدة في عمل واجباتهم، ونحاول مساعدتهم، وعندئذٍ ترتفع أصواتهم بالشكوى قائلين: "ليست هذه هي الطريقة التي طلب منا المدرس أن نؤدي الواجب بها!" أمر محبط، أليس كذلك؟

فإذا كان طفلك يفعل ذلك في بعض الأحيان فقط، فيمكنك أن تطلب منه عندما يشكو بهذا الشكل أن يوضح لك الطريقة التي يريد المدرس أداء الواجب بها، ثم تطلب منه بعد ذلك أن يذهب لينفذ هذا بنفسه. أما إذا كان يفعل ذلك بصفة مستمرة، فيجب أن تخطط بشكل مسبق؛ ففي المرة القادمة التي يطلب فيها مساعدتك، اسأله: "ما هي الطريقة التي يريد المدرس عمل هذا الشيء بها؟" فإذا أجابك بأنه لا يعرف، فاسأله ما هي الوسيلة التي يمكنه بها معرفة ذلك.

وفي المعتاد يستطيع الطفل معرفة ذلك عن طريق أحد الأصدقاء أو عن طريق مدرسه، وعلى الرغم من أن الآباء يستطيعون في أغلب الأوقات تقديم المساعدة المطلوبة لأبنائهم، فإن توجيههم إلى مكان آخر التماساً للمساعدة يفيد بشكل أكبر، فهذا يعلمهم الاعتماد على النفس، ويحول دون شكواهم من قيمة وجودة المساعدة التي تقدمها لهم.

المشكلة ١٤
"لماذا لا أؤدي واجباتي أمام التليفزيون؟"

هذا أمر مرفوض بالطبع، ودعني أذكر لك بعض الأسباب:

١. التركيز أمام التليفزيون من المستحيل من الناحية العملية، وبالتالي فالعمل على الواجبات في هذه الظروف سوف يكون على حساب الجودة في أدائها.

٢. السماح بأداء الواجبات أمام التليفزيون يبعث إلى الطفل برسالة مفادها أن الواجبات المنزلية ليست مهمة بشكل كبير.

٣. أداء الواجبات أمام التليفزيون يجعل الوقت الذي تستغرقه هذه المهمة يطول بشكل كبير.

ولكن من النادر أن يرضى الأطفال أو يقتنعوا بقرار ما لمجرد وجود أسباب وراء اتخاذك له، كما أن ذلك في الغالب يؤدي إلى المزيد من المجادلات، وفي بعض الأحيان تكون أفضل إجابة من جانب الآباء على ذلك هي: "لأننا قلنا ذلك، وكفى"؛ فهذه الإجابة تضع حداً للمجادلات، وتسمح لك أنت وطفلك بالتركيز على أشياء أهم.

ولكن من المهم أن نلاحظ أنه إذا كان التليفزيون يشتت الانتباه أثناء عمل الواجبات، فالموسيقى تعتبر مفيدة في هذا الصدد؛ فهي تنشط الذاكرة وتساعد على التركيز، والدليل على ذلك أننا نستطيع أن نتذكر كلمات أغنيات تعلمناها من ثلاثين عاماً مثلاً لأن هذه الكلمات كانت مقرونة بالموسيقى، وفي بعض الأحيان فمجرد سماع أغنية معينة يجعلنا نسترجع ذكريات ما كانت ستخطر ببالنا لولا سماع موسيقاها، ولذا ففي المرة القادمة التي تصمم فيها على إغلاق التليفزيون أثناء عمل الواجبات، من الممكن أن تسمح لهم بسماع الموسيقى بشرط أن تكون موسيقى هادئة وبصوت منخفض؛ (فسماع الموسيقى الصاخبة وبصوت مرتفع لا يؤدي إلا إلى زيادة إفراز الأدرينالين، وهو ليس بعامل مساعد على الجلوس والمذاكرة في هدوء)

المشكلة ١٥
"مدرسي ليس منصفاً"

الأطفال دائمو الشكوى من مدرسيهم، وهم باستمرار يقولون أشياء مثل: "لقد أعطانا المدرس واجبات كثيرة"، و"إنه دائم المضايقة لي"، و"لم يشرح المدرس هذه الجزئية حتى أستطيع فهمها"، فعندما يواجه الآباء مثل هذه الشكاوى، فبإمكانهم الاختيار من بين عدة استجابات:

أحد هذه الاستجابات هي أن تسأل عن التفاصيل المتعلقة بالشكوى ثم بعد ذلك ترد على طفلك بشيء مثل: "نعم، أنت على حق، سوف أتحدث مع مدرسك حتى يغير من أسلوبه هذا ويسوي هذا الأمر". إن مثل هذه التعليقات تسبب ضرراً كبيراً للطفل عندما تقال له بشكل مباشر أو عندما تصل إلى مسامعه بطريقة ما، فالأطفال الذين يسمعون مثل هذه التعليقات التي تقلل من شأن المدرسين، مهما توافرت النوايا الحسنة من الآباء، يتعلمون منها عدم طاعتهم أو احترامهم، الأمر الذي يجعل هؤلاء الأطفال يكرهون التعليم

بشكل كبير. ولكي تتجنب تعريض موقف الطفل من التعليم للخطر والأذى فمن الضروري أن تحجب عن مسامعه أي وكل التعليقات السلبية عن المدرسين.

وهناك طريقة أخرى يستجيب بها الآباء لشكاوى الأطفال من المدرسين وهي إعطاء هؤلاء الأطفال محاضرة طويلة عريضة، فنقول مثلاً للطفل الدائم الشكوى على هذا النحو: "إذا لم تكن تضيع الكثير من الوقت في المدرسة، فمن المؤكد أنك كنت ستستطيع أداء كل واجباتك في الفصل، فقد كنت معتاداً على ذلك في صغري، المشكلة هي أنك تهتم بدرجة كبيرة بما يفعله أصدقاؤك بدلاً من التركيز على ما يجب أن تفعله أنت!" وللمرة الثانية، فالآباء يدلون بمثل هذه التعليقات بنية حسنة؛ فهم يعتقدون أن القليل من النصح الجيد الممزوج بالتعليقات التي تشتمل على رؤية واضحة لشخصية الطفل من الممكن أن يؤدي إلى تغيير مواقف الطفل وسلوكياته، وما يحدث بدلاً من ذلك هو أن هذه المواقف والسلوكيات إنما تتغير إلى الأسوأ.

أما في حالة الاستجابات الأكثر إيجابية مما سبق، فالآباء يستمعون جيداً إلى أطفالهم ويحاولون استيضاح حقيقة مشاعرهم، على سبيل المثال:

الابن (عائد لتوه من المدرسة): مُدرستي لا تتصرف بشكل سليم!

الأب: يبدو أنك واجهت يوماً عصيباً في المدرسة.

الابن: نعم، وكان يمكن ألا يكون كذلك لولا الأستاذة "غادة"، فهي تنتقدني بصورة مستمرة، ودائمة الشكوى مني بدون أي سبب.

الأب: حسناً، أخبرني بالمزيد عن هذا الأمر.

الابن: حسناً، هذا فقط أحد الأمثلة البسيطة على كلامي، فقد أخبرتني اليوم أنها سئمت وتعبت مني لأنني أتأخر دائماً عن المدرسة، وأنها سوف تجعلني أبقى لوقت إضافي بعد المدرسة إن أنا تأخرت بعد ذلك، وهذا ظلم شديد منها، فأنا لم أتأخر اليوم سوى عشر دقائق فقط، وعلاوة على ذلك فهي لا تقول أي شيء أبداً لزملائي عندما يتأخرون.

الأب: حسناً، دعني أراجع ما قلته حتى أتأكد من فهمي للأمر: أنت تشعر أن مدرستك لا تعاملك بشكل منصف وأنت غاضب منها لهذا السبب، أليس كذلك؟

الابن: نعم، وهي تضايقني باستمرار في بعض الأيام، ولكن أعتقد أنني أستطيع معالجة هذا الأمر، وعلى أية حال، فالدراسة سوف تنتهي بعد ثلاثة أسابيع.

في هذا المثال، كان لدى الأب حافز قوي لأن يقف في صف الابن ويقول عبارات تقلل من قدر مدرسته، أو لأن يعطيه محاضرة طويلة عريضة تشتمل على بعض النصائح، ولكنه قد قدم لابنه خدمة أفضل عندما اختار أن يستمع إليه، وأن يحاول استيضاح حقيقة مشاعره، وهو بهذه الطريقة قد أعطى طفله ثلاث رسائل تقول:

١. إنني مهتم بدرجة كافية بتخصيص الوقت الكافي لسماعك.
٢. لا بأس من أن تشعر بتلك المشاعر.
٣. أنت قادر بنفسك على معالجة مشكلاتك الخاصة.

وهذه رسائل فعالة ورائعة تجعل الاستماع إلى الطفل ومحاولة استيضاح مشاعره مسألة تستحق الوقت والجهد الذي يبذل في سبيلها.



الجزء الرابع

أخطاء يجب أن يتجنبها الآباء ومشكلات تربوية شائعة



سبعة أخطاء أساسية يرتكبها الآباء

بصفتي معالجاً في مجال الأسرة، فقد صادفت عدداً كبيراً من الآباء ممن كانوا في حالة من الأسى العميق والحزن الشديد لخشيتهم من أنهم ربما يكونون قد خذلوا أبناءهم. وذات مرة، وبينما كنت أجلس أنا وزوجتي في أحد الأماكن العامة في وقت مبكر من الصباح، اقترب منا أحد هؤلاء الآباء. كان شخصاً قد تعرفنا عليه منذ فترة قليلة، وكان في الليلة التي سبقت ذلك اليوم من بين الحاضرين في إحدى ورش العمل التي أعقدها حول نظام التربية الذكية.

حيانا هذا الرجل بابتسامة، ولكن سرعان ما تحولت ابتسامته تلك إلى مسحة من الحزن بدت على وجهه، فيما كان يروي لنا قائلاً: "عرفت من محاضرتك بالأمس لماذا يقاطعني ولدي البالغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً، وعرفت أيضاً لماذا لا يستطيع أن يحتفظ بأي وظيفة حتى عندما عمل كطاهي في أحد محلات المأكولات السريعة".

أخذ صوته يتوتر أكثر فأكثر، بينما كان يكمل حديثه: "الذنب ذنبي أنا؛ وكل الأخطاء التي تحدثت أنت عنها بالأمس هي بالتحديد ما ارتكبته أنا في حقه، وقد فعلت ذلك مراراً وتكراراً، أستطيع الآن أن أرى هذه الحقيقة بمنتهى الوضوح، ولا عجب في أنه لم يعد يرغب في رؤيتي على الإطلاق، ولا عجب أيضاً في أنه يحيا حياة بائسة تعيسة؛ فانتقاداتي المستمرة له، رغم كل نواياي الحسنة، قد قضت على ثقته بنفسه ودمرت علاقتنا!".

شعرت بعد هذا الكلام بأنني عاجز تماماً عن مواساته وتخفيف هذا الأسى عنه، ولكنني قلت له: "أستطيع أن أرى آلامك وأن أشعر بقسوتها، ولكنني على يقين من أنك مثل كل الآباء، إن كل ما نفعله من أجل أبنائنا إنما نفعله بأفضل النوايا، ولا أحد منا

يستيقظ من نومه كل يوم ليفكر فيما يستطيع أن يفعله في هذا اليوم لكي يلحق بطفله الضرر أو يفسد عليه حياته، أليس كذلك؟".

أجاب الرجل: "نعم، إنني لم أرد له إلا كل الخير، ولكنني خذلته بكل الطرق التي تحدثت عنها في البارحة، وأنا الآن أصبحت أعتقد بشدة في صحة الحكمة التي تقول: إن الطريق إلى جهنم مفروش بالنوايا الحسنة".

كان الألم البادي على وجهه وفي صوته يصعب وصفه، وبكل إيجابية ممكنة، قلت له: "هون على نفسك، واسمح لي أن أخبرك ببعض الأخبار الجيدة وهي أنه بإمكانك دائماً أن تبدأ من جديد مع ولدك، فأوان ذلك لا يمضي أبداً، وبمرور الوقت، سوف تواتيك فرص كثيرة لإصلاح الأمور بينك وبينه، وبالمعرفة والرؤى الجديدة التي اكتسبتها بالأمس، أنت الآن في موقف أفضل من أي وقت سبق لرأب الصدع الموجود في علاقتكما ولمساعدته على تحسين حياته".

سألني: "هل أنت واثق أنه لم يفت الأوان بعد؟"

فأجبته: "نعم، فالأوان لا يمضي أبداً مع أبنائنا، وهو لا يمضي بحق إلا عندما تفقد الأمل فيهم، ولكن ما دمت تحاول، فهناك دائماً أمل".

ولا أعرف كيف انتهى الحال بينهما، ولكنني أعتقد بشدة أن الأمل موجود على الدوام إذا كنا على استعداد لأن نحاول أن نشكل أثراً إيجابياً في حياة أبنائنا.

كما أنني أعتقد أن هناك عدداً من الأخطاء الخطيرة التي يمكننا أن نتجنبها حتى لا نضطر إلى مواجهة ما عاناه ذلك الرجل من ألم وحسرة، ومجرد معرفة هذه الأخطاء تعني أننا قد قطعنا نصف المشوار، ولكي نكمل النصف الآخر ينبغي علينا أن نتسلح بخطة إيجابية لما يجب علينا فعله بدلاً مما فعله ذلك الرجل.

إن المعرفة المسبقة لما سوف تفعله في مواجهة المواقف الصعبة في تربية الأبناء تعطيك أنت وأبناءك ميزة رائعة؛ فهي تسمح بالمزيد والمزيد من المواقف التي تفوز فيها كل الأطراف ويرضى فيها الجميع. وتذكر أنه لا يمكنك أن تغير كل شيء في الحال، فمحاولة ذلك معناها الفشل المحقق، والأفضل من ذلك بكثير هو أن تغير الأشياء الواحد تلو الآخر.

تذكر أيضاً أنه على الرغم من نوايانا الحسنة، فالتغيير أمر شاق في حد ذاته، فعندما نحاول إجراء تغييرات ما، نصبح عرضة للتسويف والماطلة وارتكاب بعض الأخطاء

والتراجع عما بدأناه، وهذه كلها أمور طبيعية، ومعظمنا، بما في ذلك أبناؤنا وزوجاتنا، يقاوم التغيير مهما كان إيجابياً، فالتغيير مسألة مخيفة، ونحن البشر نقاومه على الدوام.

والأخبار الجيدة هي أننا جميعاً لدينا القدرة على تنشئة أبنائنا تنشئة صحيحة ليصبحوا أشخاصاً ناجحين، وهذا إذا ما ثابرنا فيما نقوم به من جهود لذلك، ولكل الآباء الذين يكافحون للقيام بذلك أقول: "أحسنتم، استمروا في كفاحكم المجيد، ولا تفقدوا الأمل في أطفالكم أبداً أبداً أبداً، مهما يحدث!"

الخطأ ١
عدم التعلم من الأخطاء السابقة

في كثير من الأوقات، كنت أبدأ محاضراتي عن التربية ورعاية الأبناء بالقصة التالية التي أعتبرها قصتي المفضلة في هذا الموضوع:

في كل عام يذهب "بيل" و"بوب" معاً إلى الصيد، وفي هذا العام قررا الذهاب إلى جبال مونتانا لصيد الأيائل.

أراد "بيل" و"بوب" العودة إلى مكانهما المفضل للصيد في هذه المنطقة، وهو يقع على شاطئ بحيرة جميلة منعزلة يمكن الوصول إليها فقط باستخدام طائرة مائية، ولذلك فقد استأجرا طائرة لكي تقلهما إلى هناك.

هبطت الطائرة على سطح البحيرة، وأخذت تنساب إلى الرصيف مدفوعة بقوة الماء بعد أن أطفأ الطيار محركها، وأثناء ذلك طلبا من الطيار أن يرجع إليهما بعد أسبوع من أجل العودة، ووافق هو على ذلك، ثم نزلا من الطائرة.

وقد كان الحظ حليفهما بصورة كبيرة، ونجحا في غضون هذا الأسبوع في صيد ستة أيائل، واستطاعا أن يأتيا بها إلى الرصيف في الوقت المناسب قبل وصول الطائر، وبينما كان الطيار يربط الطائرة إلى الرصيف، بدأ الاثنان في ربط الأيائل في عوامات الطائرة، وقد كانت هذه هي الطريقة التي يمكن بها إخراجها من منطقة الجبال.

ولكن الطيار قام بعد هذه الأيائل ثم قال: "على رسلكما، انتظرا لحظة واحدة! لا يمكن لهذه الطائرة أن تحمل ستة أيائل، فلن تُخرجنا أبداً من منطقة الجبال إذا حدث هذا، يمكننا فقط تحميل أربعة أيائل".

ولكن هذا الكلام لم يعجب "بيل" و"بوب"، وأخذا يجادلانه، ومن بين ما قاله بوب: "على رسلك أنت، لقد قمنا في العام الماضي بصيد ستة أيائل أيضاً وكانت معنا طائرة مثل هذه تماماً، نفس الحجم، نفس حجم المحرك، نفس حجم الأجنحة، وحالة الريح كانت مماثلة تماماً لما هي عليه الآن!"

وبعد القليل من المناقشات والمجادلات، وافق الطيار في آخر الأمر، وساعدهما في ربط الأيائل في عوامات الطائرة، وبعد ذلك صعدوا جميعاً على متنها، وأقلعت الطائرة.

وبعد حوالي خمس عشرة دقيقة من إقلاعها، اصطدمت الطائرة بأحد الجبال وسقطت، وبعد حوالي ثلاثين دقيقة، أفاق "بيل" و"بوب" من الإغماء، واستطاعا الخروج من تحت الحطام.

نظر "بيل" حوله، ثم التفت إلى "بوب" قائلاً: "أين نحن بحق السماء؟!"

نظر "بوب" حوله، ثم قال: "على ما يبدو فنحن على بعد حوالي ميلين من المكان الذي سقطنا فيه في العام الماضي!"

وأنا أسوق هذه الحكاية لما فيها من تشابه مع ما يحدث في عملية التربية، وبعد، أليست هذه هي الطريقة التي نتصرف بها نحن الآباء؟ يفعل الأطفال شيئاً نهيناهم عن فعله، فنعنف ونصيح ونصرخ ونهدد ونتوعد أو نشكو باستمرار، وهذا هو ما اعتدنا فعله في مواجهة عدم الطاعة من جانب الأبناء.

فماذا يحدث؟ بعد ساعتين فقط من ذلك، يعودون إلى فعل نفس الشيء، فما الذي نفعله نحن عندئذ؟ ربما نفس الشيء الذي لم يحقق أي نتيجة منذ ساعتين!

وهناك من قال في تعريف الجنون إنه القيام بنفس الشيء مراراً وتكراراً وتوقع الحصول على نتائج مختلفة، وربما يفسر هذا السبب في أن أطفالنا كثيراً ما ينظرون إلينا كما لو كان بنا مس من الجنون.

فنحن الآباء نميل إلى تكرار أخطائنا مرات ومرات، وبالطبع فهذا لا يكون متعمداً، ولكننا بالأحرى نقوم به لأننا بشر، ولأننا نسقط ضحايا في شرك الأنماط التي تعودنا عليها، رغم كل ما لدينا من نوايا حسنة.

كذلك فنحن نكرر سلوكنا لأننا قد جربناه فيما مضى في موقف ما وحقق نجاحاً، وبالتالي نعتقد أنه سوف يحقق نجاحاً مماثلاً إذا ما جربناه مرة أخرى، وهذه الطريقة في

التفكير تذكرني بالفرق بين الإنسان والفأر (وهذه مزحة ولكنها تحمل مغزى معيناً)، حيث يمكنك أن تعلم كلاً من الإنسان والفأر الجري في متاهة، والفرق بينهما هو أنك إذا ما أزلت قطعة الجبن من المتاهة، فإن الفأر سوف يتوقف عن الجري، ولكن الإنسان لن يتوقف!

وفي بعض الأحيان، وعلى الرغم من معرفتنا أن ما نفعله لن يفلح، فإننا لا نكون على علم بأي خيار أفضل منه، وبالتالي نفعل ما نعرفه رغم عدم نجاحه بشكل جيد.

وهذا أمر متوقع وخصوصاً في ضوء ما عليه الآباء من انشغال في هذه الأيام، فليس هناك ما يكفي من الوقت لكي يتوقف الآباء ويتعلموا طرقاً أفضل للتربية، وتكون نتيجة ذلك أن معظمهم يستجيبون للصعوبات والمشكلات التي يواجهونها مع أطفالهم كلاً في حينها، بدون خطة مدروسة أو استراتيجية واضحة، وبالتالي، فقراراتهم تكون مجرد ردود أفعال انفعالية أكثر منها قرارات ناتجة عن علم وتروٍ.

فإذا كنا نأمل أن نتصرف بعقل سليم، يصبح من المحتم علينا أن نفكر في الأمور بشكل مسبق، وإليك بعض المقترحات التي يمكن أن تساعد في هذا الإطار:

١. اقرأ كتاباً عن التربية ورعاية الأبناء كل بضعة شهور ويوجد منها الكثير في المكتبات وأماكن بيع الكتب، وإذا كنت تبحث عن كتاب في موضوع محدد، فاسأل أمناء المكتبات، فهؤلاء الأشخاص يستطيعون العثور على كل شيء، ويحبون المساعدة.

٢. احضر ورشة عمل في التربية ورعاية الأبناء، استشر أمناء المكتبات أو المسئولين في المستشفى القريب منك أو في المدرسة أو في مراكز الصحة أو في مراكز رعاية الأبناء، وسوف تندهش من العدد الكبير المتاح من ورش العمل في هذا الموضوع وبتكلفة بسيطة أو بدون تكلفة على الإطلاق.

٣. انضم لإحدى مجموعات الدعم التي تضم آباء لديهم أطفال يعانون من اضطراب نقص الانتباه أو من مشكلات جسدية، ويمكنك الوصول إلى هذه المجموعات من خلال المستشفيات القريبة منك، فلكي تحصل على معلومات بشأن ذلك، اتصل بالمستشفيات الموجودة في منطقتك، واسأل عن إدارة العلاقات الاجتماعية (والمسئولون هناك هم أشخاص رائعون يحبون تقديم المساعدة).

٤. اطلب المشورة من أحد المتخصصين في مجال الأسرة، ففي بعض الأحيان تتطلب المشكلات المساعدة من المتخصصين، وفي الغالب فإن ما يمنع الآباء من التماس

المساعدة التي يحتاجون إليها هو إما ضيق الموارد المالية أو موقف الآباء الذي يقول: "نحن نحل المشكلات بأنفسنا داخل أسرتنا". ومعظم المجتمعات الآن بها وكالات ومراكز لتقديم المشورة تقدم الاستشارات والنصائح بتكلفة بسيطة. والكثير من المتخصصين في مجال الأسرة سوف يوافقون على بعض الجلسات بأجر مخفض إذا ما طلبت ذلك، ولكن كل ما تحتاجه هو أن تطلب. وبالنسبة للموقف السابق الذي يرفع شعار: "سوف نعالج هذه المشكلة بأنفسنا"، فإنني أرد عليهم قائلاً: "نعم، شيء جيد أن يحل الإنسان مشكلاته بنفسه، كذلك فالرغبة في الحفاظ على سرية الأمور العائلية أمر يمكن تفهمه، غير أنه من غير الممكن أن يعرف الآباء كل شيء أو أن يكونوا قادرين على حل كل المشكلات التي تواجههم مع أطفالهم بأنفسهم، فعلى الرغم من صعوبة الوصول إلى من يساعدنا، إلا أننا في بعض الأحيان نحتاج إلى ذلك لصالح أطفالنا". وإذا ما قررت بالفعل التماس المساعدة، فلا تخطئ وتتسرع بالتوصل إلى قرار بأن العلاج الأسري لا يجدي نفعاً إذا لم يستطع المعالج الذي اخترته أن يساعدك على حل مشكلاتك، فإذا حدث ذلك بالفعل، فلا تلم هذه العملية نفسها، وإنما عليك أن تبحث عن معالج آخر يستطيع المساعدة، تماماً كما كنت ستفعل إذا ما كانت لديك مشكلة جسدية ولم ينجح أول طبيب ذهبت إليه في تقديم المساعدة.

الخطأ ٢
ترفض ثم تغير رأيك بعد ذلك

كل الآباء والأمهات مروا أو شاهدوا الموقف التالي: إحدى الأمهات تكون واقفة في الصف في أحد محلات البقالة في انتظار دورها لدفع الحساب، وعندئذ يشير طفلها (ثلاث سنوات مثلاً) إلى نوع من الحلوى ويقول: "هل يمكنني أخذ هذه الحلوى؟"

ترد الأم بسرعة: "لا، الحلوى سوف تتلف أسنانك، وأنت لن يعجبك أن تذهب إلى الحضانة بأسنان زائفة، أليس كذلك؟"

ويصر الطفل على رأيه: "ولكنني في حاجة إليها، فإنني جوعان!"

وتحاول الأم إقناعه: "لا، أنت لست بحاجة إليها، ربما أنت تريدها، ولكنك لست في حاجة إليها، وعلاوة على ذلك، فنحن سوف نتناول العشاء عندما نعود إلى البيت"،

وبعد ذلك تبدأ الأم في وضع مشترياتها على طاولة الحساب. ويستغل الطفل فرصة انشغالها بذلك وينتزع قالب الحلوى الذي نتكلم عنه، فتلتفت الأم في الوقت المناسب لتراه وهو يفعل ذلك فتأمره قائلة: "أرجع هذا الشيء إلى مكانه في الحال!"

ويصرخ الطفل: "لا"، فيما يقبض بشدة بإحدى يديه على قالب الحلوى.

وعندئذ تصيح أمه: "أعطني هذه الحلوى فوراً".

فيرد الطفل: "لا"، وهو يبعد قالب الحلوى عن متناول يد الأم.

وبدافع من اليأس، تصفعه أمه على يده الأخرى، فيتخلى عنه ويبدأ في البكاء والصراخ، وعندما يبدأ جميع من يقفون في الصف في النظر إليهما، يرفع هذا الطفل من بكائه وصراخه، ويضرب الأرض بقدميه في عصبية، ويصيح: "أريد هذه الحلوى، أريد هذه الحلوى!"

فما الذي تفعله الأم؟ نحن جميعاً نعرف الإجابة، لأن معظمنا قد قام بمثل ذلك من قبل، فهي ستقول: "حسناً، قم بإتلاف أسنانك كما تشاء، ولكن لا تأتي إليّ شاكياً عندما يضحك منك كل الأطفال الآخرين بسبب أسنانك المزيفة!"

فلماذا نفعل ذلك؟ نفعل ذلك بشكل أساسي لأننا نكون بحاجة إلى حل سريع للموقف، فعندما نرفع الراية البيضاء، يتوقف الطفل عن البكاء والصراخ، ويتوقف الناس عن النظر والتحديق، وهذه هي المسألة ببساطة.

ولكن المشكلة هي أننا إذا ما تصرفنا على هذا النحو كثيراً، فإننا نعلم الأطفال بشكل سريع الدرس التالي: إذا ما رفض الآباء تلبية حاجة لكم، فكل ما عليكم فعله هو أن تحولوا حياتهم إلى تعاسة وشقاء حتى يلبوا طلباتكم، باختصار، فالأطفال يتقنون الابتزاز وهم لا يزالون في سن مبكرة، ويتفننون فيه عندما يصلون إلى سن المراهقة.

وحتى توفر على أطفالك وعلى نفسك الشجار والتشاحن طوال الوقت، جرب أحد الطرق الآتية عندما تواجه بطلب لا تحبذ تلبيته:

١. بدلاً من أن تجيب بإحدى الكلمتين: "نعم" أو "لا" على طلب من أحد أطفالك، أجب قائلاً: "دعني أفكر في الأمر"، فهذا الجواب يكسبك ميزتين: أولاً، في الوقت الذي تفكر فيه سيبقى طفلك هادئاً وسيحسن السلوك، وثانياً، هذا الجواب يمنحك بعض الوقت للتفكير في إجابتك المرتقبة وهل أنت على

استعداد أم لا للإصرار عليها بغض النظر عن الجدل الذي سوف ينتج إذا ما كانت الإجابة بلا.

٢. امنح طفلك الخيار، كأن تقول له في الموقف السابق مثلاً: "هل تفضل أخذ هذه الحلوى الآن أم تناول الكعك في المساء بعد العشاء؟"، أو كأن تقول لابنك المراهق الذي يجادلك لأنه يود الخروج من البيت: "هل تفضل الذهاب إلى السينما اليوم أم تفضل أن أسمح لك بحضور حفل عيد ميلاد صديقك غداً؟" إن الكثيرين من الأطفال يستجيبون بشكل طيب لفكرة طرح الخيارات هذه، وهي في الغالب تساعد على الوصول إلى تسوية مرضية أو حل للموقف يرضي جميع الأطراف.

٣. اسأل طفلك مجموعة من الأسئلة، على سبيل المثال، تستطيع الأم في الموقف السابق أن تسأل طفلها سلسلة من الأسئلة مثل:

أ. "ما هو نوع الحلوى الذي تفضله؟"

ب. "هل أنت جائع؟"

ج. "هل تفضل الحلوى أم اللبان؟"

د. "إذا ما اشتريت لك الحلوى، فمتى تريد أن تأكلها؟"

هـ. "هل أنت على استعداد لاستبدال الحلوى باللبان؟"

فمن طريق توجيه الأسئلة بالطريقة السابقة، فإنك تبعث إلى طفلك برسالة مفادها أنك تصغي إلى مطالبه، وتهتم برغباته، وهذا وحده سوف يجعله يفكر بطريقة صائبة بشكل أكبر.

٤. أجب طلباتهم في الخيال. فمن أكثر الأشياء الدالة على الحب التي فعلتها لي أمي ودائماً ما أتذكرها هو أنها قد أعطتني سيارة "جاجوار" بطريقة خيالية وذلك عندما كنت في السادسة عشرة وحدث ذات مرة أن أخبرتها كم كنت أحب أن تكون لي سيارة من هذا النوع، وإذ ذاك قالت لي: "أتمنى لو كنت أستطيع أن أهبك واحدة الآن، فأنت تستحق سيارة جميلة كهذه بالفعل!" فهي بذلك لم تمنحني هذه السيارة في خيالي فحسب، ولكنها أيضاً فعلت شيئاً يفعله القليلون من الآباء فقط؛ وهو أنها لم تربط تجربتي هذه بكلمة "ولكن"، بعبارة أخرى، فهي لم تقل: "أتمنى لو أستطيع أن أهبك واحدة

الآن، ولكن أنت تعرف أن هذه النوعية من السيارات أغلى بكثير مما تستطيع مواردنا المالية أن تتحمله".

وفي المثال السابق في محل البقالة، من الممكن أن تستخدم الأم هذه الاستراتيجية لكي تتجنب الصراع مع طفلها وذلك بأن تقول: "أتمنى لو أستطيع أن أسمح لك بأخذ هذه الحلوى الآن، فأنت ولد جيد حقاً!"، هل يمكنك أن تتخيل الآن هذا الطفل وهو يبتسم هو وكل الواقفين في الصف بعد سماع مثل هذا الكلام؟

وكل هذه الاستجابات السابقة تقتضي بعض التروي والتفكير، ولكنها تستحق ذلك الجهد المبذول في سبيلها، وفي حقيقة الأمر، فبقليل من الممارسة والتطبيق سوف تصبح أستاذاً في تعليم أطفالك أنك تحبهم وتريد لهم أفضل شيء حتى عندما تقول لهم "لا".

الخطأ ٢

السفر لبضعة أيام وترك الأطفال المراهقين وحدهم بالمنزل

كل الآباء يجدون أنفسهم في وقت ما مضطرون إلى أخذ قرار بشأن ما يجب فعله مع أطفالهم المراهقين عندما يحتاج هؤلاء الآباء إلى السفر لبضعة أيام، كان هذا القرار سهلاً والأطفال بعد صغار، فإما أن تلجأ إلى جليسة أطفال، أو تصطحبهم معك في سفرك، ولكنهم الآن أكبر من أن يتركوا لجليسة أطفال، كما أنهم لا يرغبون في الذهاب معك، فماذا تفعل؟

ما يفعله معظمنا هو أننا سوف نجلس مع أبنائنا ونخبرهم أننا سوف نثق بهم ونتركهم بمفردهم أثناء سفرنا على أن يبقوا في خلال ذلك بعيداً عن المشكلات، وسوف نعطيهم تعليمات مشددة بما يمكنهم و ما لا يمكنهم فعله أثناء غيابنا، ونجعلهم يحلفون أنهم لن يقيموا أثناء غيابنا حفلاً كبيراً مع أصدقائهم في المنزل، ونؤكد عليهم أنهم سوف يحرمون من الخروج لمدة عام كامل إذا ما فعلوا ذلك، وهم بالطبع، سوف يحلفون على أنهم سوف يطيعون تلك القواعد التي قمت بوضعها.

وما يأتي بعد ذلك يمكن التكهن به؛ فهو شيء مألوف عبر الأجيال المختلفة (بعبارة أخرى، فقد فعلناه نحن عندما كنا في مثل سنهم)، فسوف يبدأ طفلك المراهق هو أو أصدقاؤه في وضع خطط لما يجب فعله وأنت غائب، وفي الغالب سوف يكون من بين هذه الخطط إقامة حفل كبير في المنزل يضم كل الأصدقاء، فهذا السيناريو يحدث بشكل يومي في كل مكان بطول البلاد وعرضها، وهو ليس شائعاً فقط في الجيل الحالي من المراهقين، ولكنه كان شائعاً كذلك في جيلنا نحن.

ولحسن الحظ، فنتائج مثل هذا التصرف لا تكون خطيرة في أغلب الأوقات؛ فكل ما في الأمر أننا سوف نعود إلى البيت لنجده في حالة من الفوضى التي تحتاج إلى تنظيف، وسوف نضطر إلى إعطائهم خطبة طويلة عريضة بخصوص ذلك.

ولكن علاوة على ذلك فهناك النتائج المأساوية التي أصبح حدوثها متكرراً بصورة كبيرة، وأنا لا زلت أذكر إحدى هذه الحوادث التي كنت قد قرأت عنها منذ فترة، حيث سافر الأب ـ الذي يعمل ناظراً لإحدى المدارس ـ هو وزوجته أثناء عطلة نهاية الأسبوع، وتركا ابنهما ـ ستة عشر عاماً ـ بمفرده في البيت.

وفي مساء يوم الخميس أقام الولد حفلاً كبيراً دعا إليه حوالي مائة من أصدقائه، وغادر ثلاثة منهم الحفل في سيارة أحدهم في وقت متأخر وهم في حالة من التعب الشديد من فرط السهر واللعب، فوقع لهم حادث في الطريق، راح أحدهم ضحيته فيما أصيب الآخران بإصابات بالغة جعلتهما عاجزين بعد ذلك.

أليس من الغريب أن في إمكاننا أن نلقي نظرة على سنوات مراهقتنا ونرى الأخطاء التي ارتكبها آباؤنا آنذاك (مثل ثقتهم في أننا سوف نتصرف بطريقة صحيحة عند تركهم لنا بمفردنا) ومع ذلك لا نزال نكرر نفس هذه الأخطاء مع أبنائنا؟ فعندما كنت في هذه المرحلة، كنت أنا وأصدقائي لا نحيا إلا من أجل عطلات نهاية الأسبوع التي نقضيها في بيت أحدنا عندما يكون أبواه في سفر خلال هذه الفترة.

وليس كل المراهقين على حد ما أعلمه الآن سوف يفقدون السيطرة على أنفسهم ويتركون لها العنان عندما يتركهم آباؤهم بمفردهم في المنزل لأي سبب من الأسباب، ولكنهم ربما يفعلون أحد الأشياء التي ما كان يجب فعلها، فالموقف في حد ذاته يتركهم عرضة لقدر كبير مما نسميه ضغط الأنداد وبالتالي تكون الفرصة سانحة لإساءة السلوك.

وما أقترحه في هذا الموضوع هو أن تضع الترتيبات اللازمة لكي يتفقد أحد الأشخاص حالة أبناءك المراهقين أثناء سفرك وذلك في أوقات منتظمة وفي أوقات غير منتظمة على حد سواء، فإذا ما عرف أبناؤك أن أحداً ما سوف يراقب تصرفاتهم أثناء غيابك، فسوف تكون احتمالات أن يسيئوا السلوك ضئيلة للغاية، كما أن ذلك سوف يعطيهم مبرراً مقبولاً في مواجهة ما ذكرناه من ضغط الأنداد، وذلك لأنهم في هذه الحالة يستطيعون أن يردوا على أصدقائهم قائلين مثلاً بخصوص إقامة حفل في البيت: "لا يمكننا إقامة حفل في البيت، لأن فلاناً (العم أو الخال أو صديق للأب أو صديقة للأم أو أحد الجيران أو ما شابه) يأتي إلى هنا باستمرار لمراجعة تصرفاتنا".

وهناك ملحوظة ثانوية هنا وهي أنه إذا كان طفلك المراهق يحتج باستمرار ويتهمك بعدم الثقة فيه، فاحترس، فهذا ربما يكون مؤشراً حقيقياً على أنه يريد لسبب ما أن تتركه في البيت بمفرده أثناء غيابك، وهذا لن يكون سبباً طيباً على الأرجح، وأعتقد أن الرد الجيد على هذه الاحتجاجات هو: "إننا نثق بك، ولكن مهمتنا كآباء هي أن نراقب تصرفاتك في كل الأوقات حتى نطمئن على سلامتك باستمرار".

الخطأ ٤
عدم الاستماع للأبناء بصورة فعالة

الصغار والكبار على حد سواء بحاجة إلى أن يستمع إليهم ويفهمهم الآخرون، والدليل على ذلك هو تلك المبالغ الضخمة التي ننفقها كل عام وتذهب إلى المعالجين ومقدمي الاستشارات والأخصائيين الاجتماعيين وعلماء النفس والأطباء النفسيين، فأصحاب هذه المهن قد تدربوا بشكل أساسي على القيام بشيء واحد وهو الإصغاء للآخرين بطريقة فعالة.

فعندما يستمع لنا شخص ما بشكل فعال، فإننا نشعر بأنه يفهمنا ويتقبلنا، فنشعر باسترخاء وبشعور طيب، حتى إن ذلك يجعلنا نشعر بقيمتنا على المستوى الإنساني لأن هناك من أعطانا من وقته ليجلس معنا ويركز على ما نقوله، وربما الأفضل من ذلك كله هو أن هذه العملية تساعدنا على تقوية مشاعرنا وتفكيرنا.

فبالنظر إلى كل هذه الفوائد، فلا عجب إذن في أننا ننفق الملايين كل عام حتى نجد من يسمعنا، والشيء السيئ للغاية في هذا الأمر هو أننا نكون مضطرين إلى دفع المال حتى نجد شخصاً يصغي إلينا، وربما تفكر وتقول إن من الممكن أن نشبع حاجتنا هذه إلى بعضنا البعض داخل الأسرة، وهذا أمر ممكن في واقع الأمر، ولكن لكي يتم تنفيذه، يجب علينا أن نغير الطريقة التي نستجيب بها لأطفالنا عندما يتحدثون إلينا.

بداية، فلكي تصغي بفعالية، هناك عادات قليلة يجب عليك التغلب عليها، ومن ذلك أنه عندما يتكلم الأطفال، فإن الآباء يميلون بشكل تلقائي إلى مقاطعتهم بتوجيه بعض النصائح "الرائعة" بخصوص ما يجب أن يكونوا عليه، والمشكلة في إعطاء النصائح هي أنها ربما تكون مدعاة لسكوت الشخص الآخر الذي يتحدث، ويمكنك أن تجد الدليل على ذلك إذا حاولت أن تتذكر آخر مرة تحدثت فيها إلى أحد الأشخاص عن مشكلة من مشكلاتك، هل كنت وأنت تتحدث إليه تبحث عن نصيحة أم كنت فقط تريد منه أن يصغي إليك ليعرف ويتفهم وجهة نظرك في المسألة؟ الاحتمال الأرجح أنك كنت تريد الشيء الثاني.

ولدى الآباء ميل آخر إلى محاولة إنكار مشاعر أطفالهم وإقناعهم بأنه لا ينبغي عليهم الشعور بتلك المشاعر، فلنفرض مثلاً أن طفلك البالغ من العمر خمس سنوات يأتي إليك من غرفة نومه وهو يصرخ ويبكي ويقول: "هناك وحوش تحت سريري!"، فالآباء العاديون سوف يستجيبون لمثل ذلك قائلين: "لا، ليس هذا صحيحاً، ودعنا نريك هذا بنفسك"، ثم يذهب معه الأبوان ليريانه لماذا لا يجب عليه أن يشعر بالخوف.

وهذه الاستجابة تبدو معقولة، ولكن المشكلة تكمن في الرسالة التي تشتمل عليها وهي أنه لا يجب على الطفل أن يشعر بهذه الطريقة، ولو كان هذا يحدث في بعض الأحيان فقط، لما كان الأمر سيئاً، ولكن المشكلة هي أنه يحدث بصفة مستمرة في كل أشكال التواصل بين الآباء والأبناء؛ فالآباء يريدون أن تتحسن مشاعر أطفالهم وتتحول إلى الأفضل بأقصى سرعة ممكنة، ولأنهم يستطيعون بسهولة أن يروا الخطأ في طريقة تفكير أطفالهم، فإنهم يشيرون إلى الأسباب التي من أجلها يجب ألا يشعروا بالطريقة التي يشعرون بها، والرسالة الأساسية التي توجه إلى الطفل في ذلك هي: "يجب ألا تشعر بهذه الطريقة، ودعني أخبرك بالسبب".

والسبب في أن هذه الطريقة لا تحقق نجاحاً له شقان، أولاً، عندما تطلب من أحد ألا يشعر على نحو معين، فهذا يجعله يتمسك بشكل أكبر بالطريقة التي يشعر بها، وفي الوقت الذي تحاول فيه أن تخبره بالسبب الذي من أجله لا يجب عليه أن يشعر على هذا النحو، سوف يحاول هو الآخر بطريقة يائسة أن يبرر مشاعره، فهذه استجابة إنسانية تلقائية.

ومع الأسف، فعندما يطلب الآباء من أطفالهم عدم الاستجابة لمشاعر معينة، فإن الأطفال يميلون إلى الشعور بأن الآباء لا يفهمونهم ولا يتقبلونهم بالصورة التي هم عليها، فإذا ما تكرر هذا النمط من أنماط التواصل على مر السنين، يستسلم الأطفال في آخر الأمر، ويتوقفون عن التواصل مع آبائهم على أي مستوى، وفي المقابل، إذا ما حاول الآباء أن يتفهموا مشاعر أطفالهم، وداوموا على إخبارهم بأن الشعور على هذا النحو أو ذاك في بعض الأحيان هو مسألة طبيعية، سوف يشعر الأطفال بتفهم وتقبل الآباء لهم، وبالتالي يصبحون قادرين على التخلص من تلك المشاعر.

والخطأ الشائع الثالث بخصوص مسألة الإصغاء الفعال للأطفال هو أن الآباء عندما يتحدثون مع أطفالهم لا يعطونهم إلا نصف اهتمامهم فقط، فالسيناريو الشائع هو أن يأتي الطفل ليحادث أبويه عن شيء ما ولكن كل منهما يتابع ما يفعله، ويلاحظ الطفل عدم الاهتمام من جانبهما ويقول لأمه مثلاً: "أمي، هل تسمعينني؟"، وترد الأم: "نعم، أكمل

كلامك، فأنا أصغي إليك"، ولكنها تكون في الحقيقة تصغي إليه نصف إصغاء، والطفل يعلم ذلك، والآباء بهذه الصورة يعطون الطفل وبشكل غير متعمد رسالة تقول إنه ليس مهماً بالدرجة الكافية حتى يترك الآباء ما بأيديهم وينصتوا إليه.

وفي ورش العمل التي أقيمها، لكي أوضح قوة هذه الرسالة غير اللفظية، فإنني أطلب من الحاضرين أن يشكلوا فيما بينهم ثنائيات بحيث تشكل الأطراف الأولى في هذه الثنائيات المجموعة أ والأطراف الثانية المجموعة ب، ثم أطلب من المجموعة ب الخروج لبضع دقائق حتى يفكر كل منهم في موضوع معين ليرجع ويعبر عنه إلى الطرف الثاني في الثنائي الخاص به.

وفي الوقت الذي يكون فيه هؤلاء خارج القاعة، أقوم بإعطاء المجموعة أ تعليمات بأن يكونوا مستمعين جيدين للمجموعة ب، وأخبرهم أن ذلك معناه:

- أن يحققوا معهم تواصلاً مستمراً بالعين.
- أن يوجهوا إليهم أسئلة ذات نهايات مفتوحة.
- أن يحاولوا استيضاح مشاعرهم وتفهمها.

كذلك فأنا أطلب منهم أن يحجموا عن تقديم النصائح لهم وعن محاولة تغيير طريقة تفكيرهم أو مشاعرهم.

ثم أخبرهم أنني سوف أعطي لهم إشارة معينة بعد فترة حتى يتحولوا إلى مستمعين "سيئين"، وهذا يعني، بعبارة أخرى، أن عليهم عندئذٍ، أن يضعوا نهاية للاتصال معهم بالعين، ويتوقفوا عن طرح الأسئلة ومحاولة تفهم مشاعرهم.

والنتائج التي يسفر عنها هذا التدريب هي نتائج هائلة، فعندما يرجع أفراد المجموعة ب ويبدءون في الكلام، تضج القاعة بالحياة وتنبض بالطاقة، وبعد ذلك، وعندما أعطي الإشارة المتفق عليها لأفراد المجموعة أ لكي يتحولوا إلى مستمعين "سيئين"، تكون الاستجابة هائلة هي الأخرى؛ فسرعان ما يعم الصمت، وتتبدد الطاقة، ويسود القاعة شعور "ميت" إذا جاز التعبير.

وبعد حوالي دقيقة، أضع النهاية لهذا التدريب، فأريح نفسي وأريح الآخرين من هذا الجو العسير، ثم أطلب من عناصر المجموعة ب أن يصفوا تجربتهم، ولن أنسى أبداً واحدة من الاستجابات الأولى التي تلقيتها، وكان ذلك في بيسمارك، نورث داكوتا، فقد روت

إحدى السيدات تجربتها هذه قائلة: "كان زوجي هو الطرف الثاني معي في هذا التدريب، وعندما دخلت إلى القاعة وجلست، كان الأمر رائعاً، فقد أدار زوجي مقعده ناحيتي، وأعطى اهتمامه بالكامل لما كنت أقوله، وقد وجه إليّ عدداً من الأسئلة، وبدا مهتماً بشكل صادق بأفكاري ومشاعري حول المسألة التي كنت أحادثه بشأنها، كانت تجربة رائعة حقاً، ولكن فجأة، وجدته قد تغير، وعاد إلى طبيعته التي أعرفها عنه في البيت!"

ويمكنك أن تجرب مثل هذا التدريب مع أفراد أسرتك وتحصل على نفس هذه النتائج الهائلة، وفيما يلي ما يجب وما لا يجب عليك فعله في هذا الإطار:

يجب أن:

١. تحقق الاتصال بالعين.

٢. تتوقف عن متابعة ما كنت تقوم به.

٣. توجه أسئلة لا ترمي إلى استنتاجات من جانبك وذات نهايات مفتوحة.

٤. تستوضح وتتفهم مشاعرهم.

لا يجب أن:

١. تعطيهم نصائح.

٢. تحاول تغيير مشاعرهم.

تبدو هذه الإرشادات بسيطة، على الرغم من أن تطبيقها بصورة فعالة يتطلب قدراً كبيراً من الصبر والتدريب، ولكن ثمارها لا يمكن تصديقها، فسوف تصبح علاقاتك بأولادك قوية ومفعمة بالحب، وستجد أنهم يأتون إليك التماساً للنصيحة عندما يكونون بحاجة إليها.

الخطأ ٥
عدم الإصرار على اشتراك الأبناء في الأنشطة المدرسية والاجتماعية

بعض الأطفال يصرون على الاشتراك في كل شيء يستطيعون الاشتراك فيه، وهؤلاء الأطفال هم على الأرجح من سيحققون النجاح عندما يكبرون، وكذلك فهم سوف يجعلون أنفسهم بمنأى عن المشكلات الخطيرة. وأهم شيء يستطيع الآباء فعله لضمان بقاء أطفالهم بمنأى عن المشكلات هو مساندتهم في الاشتراك في كل شكل من أشكال الأنشطة المدرسية الزائدة

عن المناهج الدراسية؛ فالأطفال الذين ينخرطون في مثل هذه الأنشطة يكونون على الأرجح أكثر تجنباً للمشكلات من الأطفال الذين لا يشتركون في أي نشاط ويجعلون أوقاتهم تمر فحسب في التسكع هنا وهناك.

وقد سمعت ذات مرة أحد القضاة في محاكم الأحداث يعبر عن هذه الفكرة في إيجاز رائع وهو يقول: "نادراً ما وقف أمامي أحد المتهمين من المراهقين وكان ممن يشتركون في أنشطة جماعية إيجابية"، إذن فالانخراط في أنشطة جماعية إيجابية يمنع الشباب من التسكع في الشوارع ويبقيهم بعيدين عن المشكلات، وهذه حقيقة مؤكدة.

ولكل الآباء الذين يحرصون على اشتراك أطفالهم في كل هذه الأنشطة ويبذلون الجهد في سبيل ذلك، أقول: "أحسنتم، وداوموا على هذا العمل المحمود، فكل مجهوداتكم هذه سوف تؤتي ثمارها، وإن كانت هناك صعوبة في تنقلكم معهم من مكان إلى مكان لممارسة هذه الأنشطة، فهذه الصعوبة لا تقارن على الإطلاق بحسرة الآباء وهم يقفون مع طفل لهم أمام القاضي".

وبعض الأطفال يتجنبون الاشتراك في الأنشطة المختلفة كما لو كانت هذه الأنشطة وباءً أو كارثة، وأياً كان نوع النشاط الذي تحاول أن تشركهم فيه، تجدهم يسوقون كل سبب يستطيعون التوصل إليه لكي يتجنبوا الاشتراك فيه، وإذا ما أجبرتهم على ذلك، تجدهم يشكون ويتذمرون طوال الوقت، ويعملون عليها في كسل وتراخٍ، ويتركونها عند أول فرصة تسمح بذلك.

ومع الأسف، فعندما يثير هؤلاء الأطفال كل هذه الضجة والجلبة، فعادة ما يستسلم الآباء، وعندما يحدث ذلك، يخسر الجميع؛ فالأطفال يخسرون الدروس التي كان من الممكن أن يتعلموها حول كيفية العمل بنجاح داخل المجموعة، ويخسرون معها كل ما يجلبه ذلك من متعة وسرور، والآباء يخسرون ما كان سوف يتأثر به أطفالهم من ضغط الأنداد الإيجابي والذي كان من الممكن أن ينأى بهم عن الوقوع في المشكلات.

وتجنب هذه الخسائر يقتضي من الآباء أن يكونوا على استعداد للإصرار على رأيهم والتصميم على اشتراك أطفالهم على الأقل في عدد من الجمعيات أو الأنشطة، وفي رأيي فإن القيام بذلك هو أحد أهم الأشياء التي يمكن أن نفعلها لصالح أطفالنا.

فإذا كان طفلك يعارض الاشتراك في أي نشاط ما، فضع ما يلي في ذهنك:

١. الأطفال الذين يعارضون الاشتراك في الأنشطة المختلفة غالباً ما يكون بداخلهم ببساطة شيء من الخوف؛ فهم إما يشعرون بالخجل أو يخشون من أنه لن يكون في استطاعتهم أن يؤدوا أداءً مماثلاً لأداء الآخرين، فإذا كنت تعتقد أن هذه هي الحالة مع طفلك، حتى إذا كان ينكر ذلك، فأخبره أن شعوره بالخوف هو أمر طبيعي ولا بأس به، وعليك أن تجعله يدرك أن مخاوفه هذه سوف تتبدد بعد بضعة أسابيع (وأن الأمر سوف يعجبه على الأرجح)، وربما يلزمك أيضاً أن تروي له قصصاً حقيقية عن مواقف مرت عليك في طفولتك كنت فيها خائفاً مثله من الانضمام إلى أي أنشطة جماعية.

٢. اجعل طفلك يعبر عن رأيه بخصوص تحديد الأنشطة والجماعات التي يريد الانضمام إليها، ولكن إذا كان لا يستطيع التعبير عن رأيه أو اتخاذ قرار معين، فاتخذ القرار نيابة عنه.

٣. إذا كان طفلك قد اشترك في أحد الأنشطة وأخذ فرصته تماماً في قياس مدى رغبته في الاستمرار فيه ولكنه اكتشف أنه غير قادر على الاستمرار، فيجب عليك أن تصر على أن يختار شيئاً آخر بدلاً منه، ولا تندهش إذا ما قرر الاستمرار في ممارسة نفس النشاط إذا ما علم أن البقاء في المنزل طوال الوقت وعدم القيام بأي نشاط ليس من بين الخيارات المطروحة.

٤. يجب عليك أن تدرك أن الأطفال بحاجة إلى تجريب الكثير من الأنشطة المختلفة حتى يكتشفوا النشاطات التي يمارسونها بشكل جيد ويستمتعون بممارستها، فالكف عن ممارسة نشاط معين لا يستمتع الطفل به ليس أمراً سيئاً بالضرورة ما دام سوف يستبدله بنشاط إيجابي آخر.

٥. عليك أن تقرر ما هي العواقب التي سوف يواجهها طفلك إذا ما رفض الاشتراك في أي نشاط، فعندما وصل أطفالنا إلى سن المراهقة ووجدنا أنهم بحاجة إلى حافز إضافي للاشتراك في الأنشطة المدرسية، وضعنا لهم القاعدة التالية: "من لا يشترك في أي نشاط مدرسي في يوم معين، يفقد كل امتيازاته لباقي هذا اليوم"، وقد حاولت إحدى بناتنا اختبارنا لمعرفة مدى جديتنا في الأمر، وقد اكتشفت ذلك ولكن ولسوء حظها كان هذا اليوم هو يوم عيد ميلاد أعز صديقاتها وبالطبع لم تتمكن من حضوره، ومن يومها قرر أطفالنا جميعاً عدم اختبارنا فيما يتعلق بالقواعد التي نضعها.

إن كل جهد تبذله في سبيل تحفيز أطفالك على المشاركة في الأنشطة المدرسية والاجتماعية وغيرها من الأنشطة، سوف يعود بالنفع عليك وعليهم، فذلك سوف يساعد على إبعادهم عن المشكلات، وسوف يعلمهم كيفية العمل بنجاح وسط مجموعة من زملائهم، وكذلك مع الكبار المسئولين عن هذه التجمعات.

الخطأ ٦
عدم مراقبة تصرفات الأطفال

كم مرة وأنت صغير قلت فيها لأبويك إنك ذاهب لمكان معين بينما كنت في الحقيقة ذاهباً لمكان آخر؟ أو كذبت فيها عليهم بخصوص ما سوف تفعله بعد خروجك من البيت؟ الإجابة المعتادة على هذا السؤال التي أحصل عليها من المشاركين في ندواتي هي: "مرات أكثر من أن تحصى".

أليس من المدهش أننا بعد ذلك لا نزال نثق ثقة عمياء في أن أولادنا سوف يخبروننا بالسبب الحقيقي وراء خروجهم من البيت؟ أنا لا أقول إن كل الأطفال يكذبون بخصوص المكان الذي سوف يذهبون إليه أو بخصوص ما سوف يفعلونه في الخارج، ولكنني أعرف أن هذا هو ما يحدث كثيراً، وهذا من واقع تجربتي الشخصية والمهنية بهذا الأمر.

والكثيرون منا ممن كانوا يخدعون آباءهم في الماضي في هذا الخصوص ربما يقولون: "وماذا إذن؟ إن الأمر لم يكن على هذا النحو من الخطورة"، والحق أنه لم يكن بالفعل على هذا النحو من الخطورة بالنسبة للكثيرين منا، فنحن على كل حال لم نكن نخرج من البيت لنفعل أشياء بالغة السوء، ولكننا اليوم نعيش في عالم مختلف، وأولادنا من الممكن أن يوقعوا أنفسهم في الكثير من المشكلات بمنتهى السرعة إذا ما تواجدوا في المكان غير المناسب وفي الوقت غير المناسب.

وقد سمعت مؤخراً عن شاب كان يعمل مدرباً في أحد فرق الكشافة قبض عليه بتهمة السرقة تحت تهديد السلاح، وجاء في التحقيقات أنه كان يستقل إحدى السيارات مع شباب آخرين وأثناء توقف السيارة أمام أحد المقاهي نزل منها أحدهم ودخل إلى المقهى مسرعاً وقام بسرقته تحت تهديد السلاح، ثم عاد إلى السيارة التي انطلقت مسرعة، والشاب الذي نتحدث عنه لم يعرف حتى ما فعله زميله ولكنه اعتبر مذنباً مثله لأنه كان في السيارة التي استخدمت للفرار، وعندما علم أبواه بمسألة القبض عليه، انتابهم الشك بدرجة كبيرة

في صدق ما حدث، وأستطيع أن أتخيلهما وهما يقولان شيئاً مثل: "مستحيل! من المؤكد أنكم تقصدون شخصاً آخر، فولدنا قد أخبرنا أنه ذاهب إلى المكتبة لشراء كتاب".

ففي الوقت الذي أعرف فيه أن مراجعة والتحقق من أماكن تواجد الأبناء خارج البيت هي مسألة مثيرة للكثير من المشاحنات والمشاجرات، فإنني أؤكد على أنها مسألة أساسية في عالم اليوم، لأن طفلك إذا كان يعرف أنه من المحتمل أن تتحقق من مكان وجوده، فسوف يكون لديه سبب وجيه يجعله يرفض ضغط الأنداد السلبي ويقول في مواجهة ذلك شيئاً مثل: "لا، لا يمكنني فعل ذلك، لأن أبويَّ يراقبان تصرفاتي باستمرار".

لكي تساعد طفلك على رفض مثل هذه الضغوطات السلبية، إليك بعض الاقتراحات:

١. عندما يرغب طفلك في قضاء الليلة في بيت أحد أصدقائه، فعليك بالتحدث مع والدي هذا الصديق بشكل مسبق للوقوف على الخطط المقررة لهذه الليلة (حتى إن كان طفلك في سن المراهقة)، وكلما زادت احتجاجات طفلك ومحاولاته لإقناعك بالعدول عن ذلك عن طريق شكواه من أنك "لا تثق به" وأنك "تضعه في موقف حرج"، وجب عليك بصورة أكبر أن تصر على موقفك، والاحتمال الأرجح أنك سوف تندهش من مدى ترحيب أولياء الأمور الآخرين بمكالمتك لهم.

٢. عندما يكون طفلك في المرحلة الإعدادية أو الثانوية، فعليك بمداومة الاتصال مع مدرسيه، فمعظم الآباء يداومون على صلتهم بالمدرسة وبالمدرسين المسئولين عن أطفالهم في المرحلة الابتدائية فقط، ولكنهم لا يستمرون على هذه الحال عندما يكبر أطفالهم وينتقلون إلى المرحلتين الإعدادية والثانوية، وهذا عادة يحدث لأن الأطفال في المراحل الأكبر يحتجون بشدة على هذه المتابعة على أساس أنها "شيء محرج" وعلى أساس أن "آباء زملائهم لا يفعلون ذلك"، فعليك عندئذ أن تخبرهم أنك آسف على إحراجهم وأنك آسف بشكل خاص لأن الآباء الآخرين الذين يتحدثون عنهم يقصرون في أداء واجباتهم نحو أبنائهم، وأخبرهم أنك ليست لديك النية لأن تكون مثلهم، والقيام بذلك له ما يبرره بصورة خاصة وهو أن المؤشر الأكبر على نجاح التلاميذ في المدرسة هو متابعة آبائهم لهم فيها وصلتهم الدائمة بها.

٣. دع أطفالك يعرفون أن جزءاً من وظيفة الآباء ومسئوليتهم هو مراقبة أطفالهم ومراجعة تصرفاتهم، أخبرهم أنك تحبهم وتثق بهم، ولكن المراقبة والمراجعة

هي جزء أساسي من وظيفتك بالنسبة لهم، ثم خذهم بين أحضانك وامنح كل منهم قبلة حانية قبل خروجهم من البيت، وأخبرهم أنك تتمنى لهم قضاء وقت طيب، ثم راقب وتحقق من تصرفاتهم، حتى عندما تصل إلى النقطة التي تعتقد عندها أنك تستطيع الوثوق بهم تمام الثقة، فعليك بمراجعتهم والتحقق من تصرفاتهم على أية حال.

٤. كن معقولاً؛ فمراجعة تصرفاتهم لا تعني أن تفرط في حمايتهم وأن تراقب كل تحركاتهم، ولكنها تعني ببساطة أن تتأكد من أنهم في المكان المفترض تواجدهم فيه وأنهم يقومون بما يفترض أنهم يقومون به.

الخطأ ٧
الدخول في صراعات لتحديد صاحب الكلمة الأخيرة

إذا كان لديك طفل عنيد قوي الإرادة، فلا يلزمك على نحو خاص أن ترتكب هذا الخطأ، فالصراعات من أجل السيطرة والسيادة بين الآباء والأبناء الذين يتسمون بالتصميم والعناد عادة ما تنتهي بكارثة لكل منهما على حد سواء، فبعض الأطفال عندما تطلب منهم القيام بشيء ما ويرفضون، فإن ذلك لا يمثل مشكلة كبيرة؛ فكل ما عليك القيام به عندئذٍ هو أن تحاول إقناعهم بالعقل أو تمارس عليهم بعض الضغوط لتجدهم يمتثلون لطلباتك، أو إذا كانوا يرفضون بشدة تنفيذ ما تطلبه منهم، فمن الممكن الوصول معهم إلى حل وسط.

ولكن ليس هذا هو الحال مع الأطفال الذين يتسمون بالتحدي والعناد، فهم منذ ولادتهم يشعرون بالفخر لأنهم لا ينفذون ما يطلبه منهم الآباء، وهم يحبون الجدال، ويريدون دائماً وأبداً أن تكون لهم الكلمة الأخيرة، وإذا كان لديك طفل من هذا النوع، فأنت تعرف تماماً ما أعنيه، فمن المؤكد أنك في كل يوم تدخل معه عشرات المرات في مشاحنات ومجادلات حول أشياء من المفترض أنها بسيطة.

فما الذي يفعله الآباء؟ فيما يلي بعض المقترحات التي سوف تحول دون حدوث الكثير من الشاحنات والمشاجرات المتكررة، وفي نفس الوقت سوف تزيد من مستوى تعاون مثل هؤلاء الأطفال معك.

١. وضع نظام ثابت للتربية من الممكن أن يحقق إفادة عظيمة في هذه الحالة، ونظام التربية الذكية القائم على قواعد وعواقب تنجم عن مخالفتها يعتبر نموذجياً في هذا الإطار، فنظام التربية المحدد يعطي الطفل القوي الإرادة

الإحساس بالسيطرة الذي يريده، كما أنه سوف يساعدك على التعامل مع الأشياء بشكل أكثر اتساقاً ودون أن تفقد هدوء أعصابك.

٢. امنح طفلك خيارات بقدر المستطاع، فهذا سوف يساعد على إشباع حاجته إلى الشعور بالسيطرة، وكمثال على ذلك يمكنك أن تقول: "هل تفضل اليوم ارتداء سترتك الزرقاء أم الحمراء؟" أو "هل ترغب في أداء واجباتك الآن أم تفضل ألا تشاهد التليفزيون اليوم وتؤدي واجباتك بعد الغداء؟"

٣. قم بتحليل أنماط ما بينكما من صراعات لغرض السيطرة، تحين أحد الأوقات التي تجد نفسك فيها هادئاً وقادراً على التفكير بعقل صافٍ (وقد تكون مثل هذه الأوقات نادرة إذا كان لديك طفل عنيد على هذا النحو)، واجلس مع نفسك وقم بتدوين تتابع الأحداث في أحد هذه الصراعات المعتادة، وهذا التتابع قد يكون كما يلي:

أطلب منه القيام بشيء ما فيقول: "لا أرغب في القيام بذلك".
أخبره أنه يجب عليه فعله.
يقول: "لا يمكنك أن تجبرني على ذلك".
أخبره أن من الأفضل له أن يفعل ما أطلبه منه وإلا أصبح في مشكلة كبيرة.
يقول: "لا يهمني"، ثم يذهب إلى حجرته ويغلق بابها عليه في قوة وعصبية.
أقول: "أمري إلى الله، سوف أفعل ذلك بنفسي".

٤. بعد أن تنتهي من تدوين تتابع الأحداث في أحد الصراعات العادية، فكر فيما يمكنك القيام به بطريقة مختلفة في مثل هذه المواقف وذلك بأن تسأل نفسك أسئلة مثل:

هل هناك طريقة أستطيع أن أضع بها طلبي على هيئة خيار؟
هل كلامي يأتي في صيغة الطلب أم الأمر؟
هل هناك وقت أفضل لطلب هذا الشيء منه؟
عندما أطلب منه شيئاً، هل أكون على استعداد لقبول حل وسط؟
عندما أطلب منه شيئاً، هل أكون على استعداد لمعاقبته إن رفض؟
هل يمكنني أن أطلب منه الأشياء بلهجة أو بنبرة مختلفة؟
ماذا يمكنني أن أغيره أيضاً بخصوص هذا الشكل من أشكال التعامل معه؟

٥. عليك ببذل بعض الجهد التعمد للتعبير عن تقديرك عندما ينفذ هذا الطفل مطلباً لك، فالطفل العنيد مثله مثل بقية الأطفال يؤدي بشكل أفضل ويتعاون أكثر إذا شعر بالتقدير من جانب الآخرين.

وعلى الرغم من أن الأطفال الذين يتسمون بالعناد والتحدي من الممكن أن يكونوا مدعاة للإحباط بالنسبة لآبائهم، فإن الجانب المشرق في هذه المسألة هو أنهم من الممكن أن يصبحوا عندما يكبرون قادة أقوياء، فلكي تساعدهم على الاستخدام الأمثل لنقاط القوة لديهم، تأكد من أن تشجعهم كل يوم بأي طريقة ممكنة، وعليك كذلك أن تصر على اشتراكهم في الأنشطة المدرسية والاجتماعية المختلفة، فكلما زادت مشاركتهم في الأنشطة الجماعية الإيجابية، زاد مقدار ما يحصلون عليه من تدرب على التعاون مع الآخرين.



الأسئلة المتكررة التي أتلقاها من الآباء

يشتمل هذا الفصل الأخير على الأسئلة التي أتلقاها بعد حلقات النقاش الخاصة بنظام التربية الذكية، سواء عن طريق الخطابات أو عن طريق رسائل البريد الإلكتروني، ومن المحتمل أن تجد المواقف الموصوفة في تلك الأسئلة شبيهة بتلك التي تواجهها، وإذا كانت لديك أسئلة أخرى، فلا تتردد في إرسالها لي بالبريد الإلكتروني على العنوان التالي larry@smartdiscipline.com، قد تريد أيضاً في زيارة موقع smartdiscipline.com يومياً للتعرف على الإرشادات الجديدة الخاصة بنظام التربية الذكية.

وما أرجوه هو أنك بعد انتهائك من قراءة هذا الفصل (والكتاب ككل) تكون قد وجدت المعلومات التي تحتاجها من أجل أن تساعد أطفالك على أن يكبروا ليصبحوا أشخاصاً سعداء وناجحين في هذه الحياة، فإذا ساعدك هذا الكتاب بأي طريقة على تحقيق هذه الغاية، أكون بذلك قد حققت غايتي من كتابته.

عزيزي لاري:

في الأسبوع الماضي ذهبت أنا وولدي وأحد أصدقائه إلى أحد المراكز التجارية لشراء قرص مضغوط، وبمجرد دخولنا إلى المركز التجاري، فوجئت بولدي يقول لي: "أنت تحرجينني بهذه البثرة الكبيرة الموجودة على وجهك، اذهبي وانتظريني في الخارج حتى ننتهي مما نفعله".

كِدتُ أنهار، ولم أدر ماذا أقول أو أفعل، فرجعت وانتظرتهما، وعندما خرجا، عدنا إلى البيت، ومنذ ذلك الحين وبيننا صمت لا نستطيع كسره، وهذا أمر مزعج بشكل كبير، ولكنني لا أعرف كيف يمكنني أن أتخطاه، فما هو رأيك؟

-أم بها أكثر من مجرد بثرة على الوجه

عزيزتي الأم:

أعتقد أن ولدك فيما بين الثانية عشرة والرابعة عشرة؛ فهذه الطريقة في التعبير والتي تخلو من الحساسية يتميز بها في المعتاد أطفال هذه الفئة العمرية، وأعتقد كذلك أن أباه ليس في الصورة حتى تخبريه بهذه الإهانة التي صدرت عن طفلك (فمعظم الأولاد يعرفون أن الأب من الممكن أن ينزل بهم العقاب المناسب على قول مثل هذه الأشياء الفظيعة).

ولأن طفلك، وأنا أؤكد على أنه ما يزال طفلاً، في مستهل سنوات المراهقة، فمن المهم بشكل كبير أن تجعلي من نفسك السلطة المحبة العطوفة الحازمة في حياته، فالأطفال في فترة المراهقة يكونون في أمس الحاجة إلى سلطة تدفعهم نحو "الخير" في هذه الحياة وتبعدهم عن "الشر" فيها.

اجلسي معه على الفور، واسأليه: "هل تدرك أنك قد جرحت مشاعري بشدة عندما كنا في المركز التجاري منذ بضعة أيام؟" وبغض النظر عن رد فعله، فعليك أن تخبريه بما شعرت به تماماً من جراء تصرفه هذا، واطلبي منه الاعتذار، وإذا لم يستطع أن يحمل نفسه على ذلك أو أبدى عدم مبالاته بالأمر، فيجب أن تصري على حضور بعض الجلسات مع أحد الأخصائيين في تقديم النصائح والمشورة في مجال الأسرة، لا كعقاب، ولكن لأن طفلك ليس لديه إلا فكرة بسيطة عما لتصرفاته من تأثيرات، كما أنه لا يعرف كيف يتعاطف مع الآخرين ويشعر بمشاعرهم، وإذا ترك هذا الوضع بدون مراجعة، فمن الممكن أن يؤدي إلى تصرفات مؤذية لمشاعر الآخرين أكثر من ذلك بكثير.

وعلى الجانب الآخر، إذا كنت قادرة على أن تتجاذبي معه أطراف الحديث بشكل هادئ، وكان هو آسفاً ونادماً بحق على ما فعله، فامنحيه فرصة أخرى، أخبريه أنه على الرغم من الألم الشديد الذي سببه لك كلامه، فإنك مستعدة لأن تسامحيه هذه المرة طالما أنه سوف يعدك بألا يكرر تصرفه هذا مرة ثانية، ومن الممكن عند هذه النقطة أن تسأليه عن رأيه في العقاب المناسب إذا ما عاد إلى هذا التصرف مرة ثانية، وحاولي أن تصلي معه إلى اتفاق عن ماهية هذا العقاب، ثم امنحيه حضناً كبيراً لتضعي به نهاية لتلك المناقشة. والاحتمال الأرجح هو أن هذا الموقف لن يتكرر، ولكن إذا حدث ذلك، فعليك بالتماس النصح عند أحد الأخصائيين. فكل منكما على الأرجح سوف يكون بحاجة إلى بعض المساعدة لعلاج الموقف.

عزيزي لاري:

لدي طفل في الثالثة من العمر والمشكلة هي أنه متعلق بي بشدة ودائم التشبث بي، وهو لا يتكلم كثيراً، ولا حتى يبكي كثيراً، ولكنه يلتصق بي بصفة مستمرة، في كل مكان أذهب إليه، يكون على مقربة مني، حتى إنني أستطيع بالكاد أن أتركه حين أدخل دورة المياه.

لقد سمعت عن الأطفال الذين يحبون أمهاتهم بشدة، ولكن ليس إلى هذا الحد، إنني أحبه كثيراً، ولكن يجب أن أجد طريقة ما تجعله يقدر أن يبتعد عني قليلاً قبل أن أصاب بالجنون، أعطني الخطة اللازمة لذلك، وسوف أنفذها.

-أم لطفل دائم التشبث بها

عزيزتي الأم:

الخطة ببساطة هي أن تتوجهي إلى أحد متاجر لعب الأطفال وتقومي بشراء عدد كبير من اللعب مهما كانت رخيصة الثمن. وعندما تعودي إلى البيت لا تخرجي كل اللعب من الحقيبة ولكن اجعليه يرى الحقيبة ويخرج منها إحدى اللعب واتركيه يلعب بها قليلاً ثم ضعيها بعد ذلك في مكان ظاهر له، ثم أخبريه أن بإمكانه أن يلعب بها فيما بعد أما الآن فإنه بحاجة إلى أن يبقى إلى جوارك للنصف ساعة القادمة.

اجعليه على مقربة منك تماماً، وذكريه حتى بأن يظل متشبثاً بك. وإذا حاول الابتعاد، فأخبريه في لطف: "لا، يمكنك اللعب في وقت لاحق، أما الآن فأنا أريدك أن تبقى إلى جواري"، وبعد نصف ساعة، اتركيه يلعب بتلك اللعبة.

كرري هذه العملية في اليوم التالي مع لعبة أخرى، وفي اليوم الثالث، أخرجي له حقيبة اللعب، ولكن في هذه المرة عندما يخرج منها إحدى اللعب، امنحيه الخيار قائلة: "هل تفضل أن تلعب الآن في غرفة المعيشة، أم تريد أن تبقى معي وتلعب في وقت لاحق؟"

داومي على تكرار الإجراء الأخير يوماً بعد يوم حتى يقول في النهاية: "بل أريد أن ألعب الآن". وعندما يفعل ذلك، عليك أن تضخمي من هذا الموقف بقدر الإمكان بأن تخبريه كيف أنه قد أصبح كبيراً ويستطيع أن يلعب بمفرده، وكيف أنه لم يعد بحاجة إلى البقاء بجوارك طوال الوقت، وعندما يرجع والده إلى البيت في ذلك اليوم، عليك بالتهويل من الأمر بنفس الطريقة أمام الطفل وأنت تحكي لأبيه هذه الحكاية. في غضون أسبوع، يُفترض أن يتوقف طفلك عن التشبث بك بصفة دائمة.

عزيزي لاري:

طفلي البالغ من العمر اثني عشر عاماً يبكي لأتفه الأسباب، فإذا ما نظرت إليه مجرد نظرة عدم استحسان، أجده يبكي، وإذا قلت له "لا" أو عاتبته على شيء ما، يبدأ في النحيب، وهذا يصيبني أنا ووالده بالإحباط بشكل فظيع.

وما نفعله في المعتاد عندما يفعل ذلك هو أننا نطلب منه أن ينسى الأمر برمته وذلك حتى يتوقف عن البكاء، مع علمنا أن هذا تصرف خاطئ من جانبنا، ولكننا لا نعرف حقاً كيف نعالج الموقف بطريقة مختلفة، فكل ما جربناه لم يفلح.

-أم لطفل كثير البكاء

عزيزتي الأم:

كم هو محبط أن يكون لك طفل يبكي باستمرار لأتفه الأسباب، ولكن بعض الأطفال يكونون على درجة كبيرة من الحساسية أكثر من غيرهم بكثير، وأنا أعرف أن هناك في هذه الأيام كلاماً كثيراً بخصوص تربية الأطفال بحيث ينشئون وهم يتميزون "بالذكاء العاطفي"، ولكن هذا لا ينطبق على الأطفال بالغي الحساسية، فهؤلاء ربما يتحلون بشكل كبير بالذكاء بكل أشكاله، ولكن مشاعرهم وعواطفهم تكون أكثر قوة وتأججاً من الآخرين، وهناك من الكبار الكثيرون الذين يتصفون بهذه الصفات.

ربما تساعدك معرفة هذه الحقائق على أن تقللا من مستوى ما تشعران به من قلق وإحباط، وهذا أمر مهم لأنكما إذا ما تصرفتما بقلق وإحباط أثناء بكائه، فسوف تزيدان الموقف سوءاً وكفى.

وسوف يكون من المفيد بشكل أكبر لكما وله إذا ما قررت أنت وزوجك أن تحتفظا بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير وأن تبتعدا عن الانفعال عندما يبكي طفلكما لسبب غير ملائم، وعندما يحدث ذلك، اجلسا معه وساعداه على أن يعبر بالكلمات عما يحس به، ومن الممكن في هذا الإطار أن تقولا شيئاً مثل: "يبدو أنك الآن تشعر بالإحباط حقاً، فهل هذا صحيح؟" أو "أخبرنا بما تشعر به الآن، هل أنت غاضب أم محبط؟"

وبمجرد أن تحملاه على الكلام والتعبير عن مشاعره، سوف تبدأ دموعه في التوقف، وكلما زادت قدرتكما على القيام بهذا الدور، استطاع بشكل أسرع أن يستبدل بكاءه بقدرته الجديدة على توصيل مشاعره للآخرين بالكلمات.

وسوف تستغرق هذه العملية بعض الوقت كما سوف تستلزم الكثير من الصبر، ولكنها شيء رائع تقومان به من أجل طفلكما، فسوف يتعلم منها كيف يعبر عن مشاعره وفي نفس الوقت سوف يتعلم أن بإمكانه أن يأتي إليكما في أي وقت ليحدثكما عنها، وهذا شيء لا يتربى عليه إلا عدد قليل من الأطفال، وهم المحظوظون بحق.

عزيزي لاري:

إنني على وشك أن أضع طفلي الرابع وأكره التفكير في هذا القدر الكبير من الغيرة التي سوف يشعر بها أطفالي بسبب مقدم هذا الطفل الجديد، وأعتقد أنه سيكون جميلاً حقاً أن يقابلوا هذا الطفل بالبهجة والفرح لا بالغيرة، فهل لديك أية مقترحات؟

-أم على وشك الوضع

عزيزتي الأم:

أربعة أطفال! يا له من أمر رائع! وأنت على حق تماماً، فمقدم طفل جديد من المفروض أن يكون مدعاة للبهجة والسرور، ولكن، من الناحية الواقعية، فهذا الحدث السعيد يؤدي كذلك إلى ظهور غيرة الإخوة والأخوات، ولحسن الحظ، فهناك حل رائع لهذا الموقف، وإليك هذا الحل.

في توقيتات مختلفة وأنت ترضعين طفلك الجديد، قومي بمناداة أحد أطفالك (واحد فقط) واجعليه يجلس بجوارك، وعندما يفعل ذلك، تكلمي إلى رضيعك بالصورة التالية على سبيل المثال (وليكن اسم الرضيع شادي والأخت الكبرى غادة): "شادي، أريدك أن تقابل أختك الكبرى غادة، فهي فتاة رائعة بحق؛ فهي رقيقة وذكية وشديدة الاهتمام بالآخرين والابتسامة لا تفارق وجهها، وهي كذلك بارعة في تكوين الصداقات الجديدة والقراءة هي هوايتها المفضلة، أنت محظوظ بحق لأن لك أختاً مثلها".

قومي بعمل ذلك مع كل طفل على حده، ولا تخافي من تكرار هذه العملية بين حين وآخر، وسوف تجدي نتائج ذلك مفرحة تماماً.

عزيزي لاري:

تعتبر الإجازات كابوساً مزعجاً داخل بيتنا؛ فلدينا أربعة أطفال، اثنان لي من زواجي السابق، وهما يعيشان معنا باستمرار، واثنان لزوجي من زواج سابق له هو الآخر، وهما لا يعيشان عندنا، ولكنهما يقضيان معنا عطلات نهاية الأسبوع فقط، والأطفال جميعهم بين سن العاشرة والرابعة عشرة.

والمشكلة هي أنهم يتشاجرون باستمرار بخصوص مكان قضاء العطلات، حتى الجد والجدة يدليان بدلوهما في هذا الأمر، وإذا حدث ووصل الكبار أخيراً إلى اتفاق، رفضه الأطفال.

تتحول المسألة إلى فوضى، والكثير من مباريات الصراخ والصياح، ويصبح من الصعب وضع حد للتوتر الذي ينتاب الجميع، ورغم أنني أعتقد أنه ليس هناك أي حل ممكن تطبيقه، فإنني رأيت أن أسأل على كل حال.

-أم في خوف دائم من العطلات

عزيزتي الأم:

يبدو أنك تواجهين التعقيدات الخاصة بالتخطيط للإجازات والتي تواجهها الكثير من الأسر التي تضم عدداً كبيراً من الأبناء، فمتى وجب عليك إرضاء عدد كبير من الأشخاص في وقت واحد، فستجدين دائماً من لن يرضى بالأمر ولن تسعده النتيجة، وسوف يصبح الاحتمال هو أن الجميع سوف يمارسون كل ما يمكنهم من ضغوط حتى يديروا الدفة في الاتجاه الذي يريدونه.

هناك شيئان يمكنك أنت وزوجك القيام بهما من أجل تخفيف التوتر والضغوط، أولاً، يجب أن تتفقا على أن تظلا أنتما الاثنان محتفظين بهدوء أعصابكما مهما حدث، فهذا أمر مهم للغاية؛ لأنكما أن استطعتما ذلك، فسوف تكون لديكما فرصة أفضل بكثير لمساعدة الآخرين على الاحتفاظ بهدوء أعصابهم أيضاً.

ثانياً، اقضيا بعض الوقت في سؤال كل طفل عما يفضله، وتأكدا من السؤال عن أسباب ذلك التفضيل، مع التأكيد لكل منهم على أنكما سوف تضعان رغباته في الحسبان وأنتما تتخذان القرار النهائي، فعن طريق القيام بذلك، سوف تجدان من كان القرار في غير صالحهم أكثر تفهماً للموقف لأنكما قد أعطيتما ما يكفي من الوقت لتفهم رغباتهم. ومما يفيد في هذه الحالة بشكل كبير أن يكون موقفكما على الدوام إيجابياً ومتفائلاً، وأتمنى لكما حظاً سعيداً.

عزيزي لاري:

تلقى ولدي دعوة لحضور حفل تقيمه إحدى جماعات النشاط في كليته، ونحن نثق به ولكننا قلقان لأن هذا الحفل الذي سوف يعقد في أحد الفنادق سوف يستمر حتى الساعات الأولى من صباح اليوم التالي، باختصار فإنه سوف يقضي الليلة بطولها خارج البيت.

لك أن تنعتني بأنني عتيقة التفكير (كما يفعل هو)، ولكن كل ما في الأمر أنني أعتقد أن المساح له بالذهاب ليس تصرفاً سليماً، فأنا في الواقع أراه شيئاً سخيفاً تماماً، وزوجي يخبرني أنه ليس هناك ضرر في ذلك، وأن هذا أمر معتاد في هذه الأيام، وأن علينا أن نتركه يحضر هذا الحفل، فماذا تعتقد؟

–أم عتيقة التفكير

عزيزتي الأم:

زوجك على حق في أن هذا أمر معتاد في هذه الأيام، ولكنني أتفق معك أنت، فاعتقادي الشخصي أن العودة إلى البيت لمن في مثل سنه يجب ألا تكون بعد الساعة الواحدة صباحاً، ولهذا مميزات كبيرة منها: ١) سوف يشعر بضغوط أقل للبقاء في الحفل حتى وقت متأخر لأنه يعرف أن هذا أمر غير جائز، ٢) سوف تستطيعان أنتما النوم مبكراً بكثير! والمؤكد أنه لن يعجبه هذا القرار وسوف يشكو ويتذمر، ولكن الأمر المرجح أنه سوف يشكركما في المستقبل لأنكما كنتما حازمين على هذا النحو.

فاسمحا له بالذهاب على هذا الأساس، وتمنيا له أن يقضي وقتاً طيباً، وألا ينسى أن يلتقط بعض الصور التذكارية!

عزيزي لاري:

طفلاي يدفعان بي أنا وزوجي إلى حالة من الارتباك والحيرة بكل معاني هاتين الكلمتين، فلدينا ولدان أحدهما في العاشرة والآخر في الحادية عشرة، والمشكلة هي أنهما دائما الشجار، فمنذ الوقت الذي يستيقظان فيه في الصباح حتى الوقت الذي يذهبان فيه إلى النوم في الليل وهما يتشاجران بالكلام ويشتبكان معاً بالأيدي، وفي بعض الأحيان يصل هذا الاشتباك إلى مرحلة خطيرة لدرجة أنني أخشى من أن يتأذى أحدهما بشكل خطير.

ورغم أنني في الحقيقة لا أعتقد في وجود أي حلول ممكنة لهذه المشكلة (فقد جربنا كل شيء)، فإن إحدى صديقاتي قد اقترحت أن أكتب إليك، وها أنا قد فعلت،

وعلى استعداد لكي أجرب أي شيء تقترحه من الممكن أن يفيد، ولكن أنقذنا بالإسراع في الرد فنحن نغرق بشكل سريع.

-أم في طريقها إلى الجنون

عزيزتي الأم:

إذا قمت باتباع الإرشادات التالية، فأنا واثق أن المشاجرات والمشاحنات الموجودة داخل البيت سوف تقل بشكل ملحوظ، هذا إذا لم تختف نهائياً.

بداية نؤكد على أن التواصل الجيد هو أساس العلاقة بين الآباء والأبناء، فالأطفال الذين يعرفون كيف يحددون مشاعرهم بشكل عام ويعبرون عنها بالحوار الهادئ يميلون إلى التعبير عن السلبي منها كذلك بالحوار الهادئ أيضاً بدلاً من التعبير عنها وتفريغها بطريقة ضارة ومؤذية، وهم أكثر اعتماداً على أنفسهم، وقدرة على مقاومة ضغط الأنداد السلبي، وتقديراً لمشاعر الآخرين، كذلك فهم قادرون على أخذ خيارات أخلاقية أفضل، وأكثر استعداداً لقبول التوجيه من الآباء، وكل هذه أسباب جيدة تجعل من الواجب على الآباء أن يخصصوا الوقت والجهد الكافيين من أجل بناء نمط تواصل قوي بينهم وبين الأبناء.

ولكي تفعلي ذلك، عليك باتباع الخطوات التالية.

١. خصصي مكاناً محدداً في البيت حيث يمكنك أن تجلسي فيه وتتحدثي مع أولادك بعيداً عما يسببه التليفزيون أو الراديو من تشتيت وإزعاج، واجعلي كل من في البيت يعرفون أن هذا هو المكان المخصص للحوار والمناقشات.

٢. اجلسي في هذا المكان مع كل طفل على حده لمدة خمس دقائق كل يوم.

٣. حققي معه اتصالاً جيداً بالعين أثناء الحوار.

٤. حاولي أن تكوني أقرب ما يمكن من طفلك وهو يتحدث.

٥. أمسكي عن تقديم النصائح البراقة إليه (فكلما كانت النصائح رائعة ومثيرة للإعجاب، قلت احتمالات اتباعها من جانب الطفل).

٦. وجهي إليه أسئلة ذات نهايات مفتوحة، على سبيل المثال:

ما هو أفضل شيء حدث لك اليوم؟

ما هو أسوأ شيء حدث لك اليوم؟

ما هو أكثر ما يقلقك؟

ما هو أكثر ما يخيفك؟

في اعتقادك، ما الذي يجعل الشخص يقدم على فعل شيء كهذا؟

ما الذي تجهله في هذا الموضوع؟

ما الذي تقصده عندما تقول:.........؟

في اعتقادك، ما الذي سوف تفعله حيال هذا الأمر؟

٧. قومي بممارسة الاستماع العاكس، وذلك بأن تعيدي صياغة ما يقوله طفلك وتقومين بتكراره، فتقولين على سبيل المثال: "إذن أنت رأيت بعض الأولاد يتشاجرون اليوم، هل هذا صحيح؟ كيف كان شعورك حيال هذا الأمر؟"

٨. قومي بوصف مشاعر الطفل بصفة محددة، وتحققي من صحة وصفك هذا، على سبيل المثال، من المكن أن تقولي: "يبدو أنك حزين حقاً بشأن ما حدث اليوم، فهل هذا صحيح؟"

٩. وأنت تتحدثين مع طفلك بخصوص ما حدث في موقف معين، وجهي إليه أسئلة تبدأ بالكلمات: "كيف" أو "ماذا" أو "متى" بدلاً من الكلمات: "من" أو "لماذا".

١٠. تجنبي إنقاذه من الصمت، فبعد أن توجهي إليه أي سؤال، عليك أن تلزمي الصمت، وعندما تعتقدين أن صمتك قد طال بما يكفي، فعليك أن تلزمي الصمت لفترة أخرى.

١١. أمسكي عن محاولة إقناع الطفل بعدم الشعور بطريقة معينة، فإذا جاءك خائفاً ذات ليلة على سبيل المثال، تجنبي قول: "ليس هناك وحوش أو أشباح في حجرتك، وليس هناك سبب لخوفك"، فمثل هذه الردود من جانبك تجعل الطفل يتمسك بشكل أقوى بما يشعر به، وبدلاً من ذلك يمكنك أن تقولي: "أنت خائف لأنك تعتقد أنه ربما يكون هناك وحوش وأشباح في حجرتك، فهل هذا صحيح؟"، وهكذا عن طريق منحه الفرصة للتعبير عن مشاعره، يكون في إمكانه أن يتخلص من هذه المشاعر (ويتعلم أن التعبير عن المشاعر السلبية عن طريق الكلام أمر أفضل من إفراغها في صورة تصرفات سلبية)

١٢. في الوقت المناسب، قولي لطفلك: "أنت بارع حقاً في مناقشة وتسوية الأمور وأنا أستمتع بالكلام معك"، أو قومي بإعطائه نفس هذه الرسالة في ملاحظة مكتوبة.

قومي بتطبيق الخطوات السابقة لمدة ثلاثين يوماً، وبمجرد أن يصبح تنفيذها عادة بالنسبة لك، لن تتوقفي عنها أبداً، فأطفالك لن يسمحوا لك بذلك! فهم سوف يحبون هذا الأمر بشدة، وكذلك أنت، وسوف يصبح هذا التوقيت هو أفضل ما في يومكم.

وبالإضافة إلى ذلك، فإذا ما جلست مع كل طفل من أطفالك على انفراد خمس دقائق كل يوم وأعطيتهم انتباهك الكامل، فأنا أعدك أنهم عندما يكبرون سوف يصبحون على درجة عظيمة من التكيف والاستقرار النفسي، وسوف يكافحون من أجل محاكاة كل خلق طيب وكل قيمة قمت بالتأكيد عليها، وتلك هي قوة احتياج الإنسان إلى من ينصت له ويفهمه، وأخيراً، أتمنى لك حظاً طيباً.

عزيزي لاري:

أنا أم لطفل في الحادية عشرة من العمر، والمشكلة هي أنني أعاني من ضعف الثقة بالنفس، وكذلك هو، واعتقادي أنني المسئولة عن جزء من ضعف ثقته بنفسه، ولكن المسئول عن الجزء الباقي هو ما تتعرض له ثقته بنفسه من هزات عنيفة في المدرسة، والمشكلة الكبرى هي أنه لديه عن نفسه اعتقادات وأفكار فظيعة؛ فهو يعتقد أنه شخص غبي وأن لا أحد يحبه، وأنا بالطبع أخبره أن هذه الأشياء ليست صحيحة، ولكنه لا يستمع لا لي ولا لأبيه عندما نتحدث إليه في هذا الموضوع، فهل هناك ما يمكننا أن نفعله لمساعدته؟ فأنا أخشى إذا لم نفعل أي شيء أن يصبح شخصاً انطوائياً ولا يقوى على الانفصال عنا إلى الأبد.

–أم قلقة

عزيزتي الأم:

من أكثر الحالات شيوعاً بين الأطفال اليوم ضعف الثقة بالنفس، وما يعنيه هذا هو أن هناك أطفالاً كثيرين لديهم عن أنفسهم أفكار ومعتقدات سلبية، وهذا أمر سيئ للغاية والسبب في ذلك هو أن الأفكار والمعتقدات السلبية تجعل الشخص يتخذ من القرارات، وبدون ضرورة، ما يقيده ويرسخ بداخله هذه المعتقدات والأفكار.

لنفرض مثلاً أن أحد الأطفال يعتقد أنه ليس محبوباً من قبل زملائه، فلأن الإنسان يتصرف طبقاً لمعتقداته، فإن هذا الاعتقاد يصبح مقيداً للقدرات والطاقات، وفي نفس الوقت يرسخ نفسه بنفسه؛ وهو مقيد لأن الطفل، بناء على هذا الاعتقاد، من المرجح أنه سوف يرفض كل الفرص التي تتاح له للاشتراك في الألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة المدرسية الأخرى، وفي كل مرة يرفض فيها الطفل الاشتراك في مثل هذه الأنشطة الجماعية لاعتقاده أنه ليس محبوباً بين زملائه، يقوى بداخله هذا الاعتقاد، وبعد فترة، يصبح عميق الجذور ويتأصل بداخله، لدرجة أنه قد أصبح لدينا مصطلح خاص يصف هذه الحالة، وهو أننا نقول إن هذا الشخص لديه "اعتقاد راسخ".

ومن الصعب على الآباء تغيير مثل هذه المعتقدات، كما أن التعامل معها يعد أمراً محبطاً بالنسبة لهم، ولكن هناك بارقة أمل وهناك القليل من الأشياء التي يمكن القيام بها بهذا الخصوص، أولاً، يجب أن تصري على أن يشترك طفلك في إحدى الألعاب الرياضية على الأقل، وفي أحد الأنشطة الاجتماعية، وفيما يتعلق باللعبة الرياضية، فربما يكون من الضروري التفكير في إحدى الرياضات التي يتم التدريب فيها على فنون القتال، فالتقارير المسجلة تشير إلى زيادة ملحوظة في الثقة بالنفس بين الأطفال الذين يمارسون رياضات يتعلمون فيها فنون الدفاع عن النفس، وبالنسبة للنشاط الاجتماعي، فالمدرسة توفر الكثير من الفرص المفيدة في هذا الصدد، وكلما زادت مشاركة طفلك وانخراطه مع زملائه في أنشطة تفيد الآخرين، أصبحت هناك احتمالات أفضل في أنه سوف يكون عن نفسه أفكاراً ومعتقدات إيجابية.

ثانياً، لا تدعي أي يوم يمر دون أن تقومي فيه بمدح طفلك والثناء عليه، وقومي بذلك على النحو التالي: ابحثي عن أي دليل مادي مهما كان صغيراً على أنه يتحلى بصفة إيجابية، وقومي بالإشارة إلى هذه الصفة فيه، وقومي بنعته بها، على سبيل المثال، من الممكن أن تقولي شيئاً مثل: "لقد حصلت على درجة امتياز في مادة التعبير، وهذا عمل رائع من جانبك، من الواضح أنك بارع في الكتابة والتعبير"، أو "لقد قمت بإلقاء القمامة اليوم بدون أن أطلب منك ذلك، من الواضح أنك تراعي مشاعر الآخرين، وأنا أقدر فيك هذا الأمر".

تذكري أن تشيري إلى أحد الأشياء الإيجابية كل يوم، وتأكدي من أن تكون هذه الإشارة مصحوبة بالدليل، وأن تنعتي طفلك بصفة إيجابية، وهناك أمر هام أيضاً

وهو أن تتجاهلي أي تعليقات سلبية تصدر من جانبه عند ثنائك عليه، واستمري في القيام بذلك كل يوم رغم ما يقوله، وتأكدي كذلك من اشتراكه في الألعاب الرياضية والأنشطة الاجتماعية كما قلنا رغم أي شكوى تصدر عنه.

إن ثمرة ما تبذلينه من وقت وجهد في القيام بهذه الأشياء هي أنه سوف يأتي اليوم الذي يقول لك فيه طفلك: "أمي، لا يمكنك أن تتصوري كم كان رائعاً أن كنت بجواري يوماً بعد يوم، سوف أحبك دائماً لكل هذا الذي فعلتيه من أجلي، ولك أن تثقي في أنني سوف أفعل نفس هذه الأشياء الجميلة مع أولادي".

عزيزي لاري:

ابنتنا التي تبلغ من العمر ثلاثة أعوام تكاد تدفعنا إلى الجنون، فهي تبكي وتنتحب باستمرار، وتضرب إخوتها باستمرار، ولا تنام في سريرها بمفردها أبداً، وبطريقة أو بأخرى يجب أن تنام معنا، هل لديك أية مقترحات؟

-ام واب متعبان

عزيزي الأب، وعزيزتي الأم:

لم يحن أوان الراحة بعد؛ فابنتكما لا يزال أمامها عام آخر قبل أن تصل إلى ما أسميه "سن الرشد" عند الأطفال، فالكلام والتفاهم مع الأطفال يصبح أسهل بكثير عندما يصلون إلى الرابعة، فحتى تصل إلى هذه السن، عليكما بتجاهل بكائها ونحيبها، ولا تحققا لها ما تريد عندما تفعل ذلك (فكل مرة تحققان لها فيها مطلبها عندما تبكي وتنتحب، سوف يقابلها تسع عشرة مرة أخرى بعدها!) ولكن ما يجب عليكما بدلاً من ذلك عندما تبكي هو أن تتركاها بمفردها، وترفضان القيام بما تطلبه.

وقولا لها إنها في كل مرة تضرب فيها أحد أخواتها، فإنكما سوف تحرمانها من اللعب وتحبسانها بمفردها في غرفتها على الفور، وعندما يصدر عنها هذا السلوك بعد هذا التنبيه، قوما بتنفيذ ما أخبرتماها به على الفور، ولا تحذراها، فقط عليكما بالتنفيذ، وذكراها دائماً وبلهجة حاسمة بأنه "ممنوع الضرب"، استخدما هاتين الكلمتين فقط، وقولاهما بصوت عال وبلهجة صارمة، بدون صراخ، وتجاهلاها إذا بكت، فثلاث إلى خمس دقائق تقضيها في غرفتها أو أي مدة قريبة من ذلك حتى تهدأ من المفروض أن تكون كافية لجعلها تنتبه إلى هذا الأمر فيما بعد.

وبخصوص الجزئية الأخيرة، فأنتما المسئولان عن المكان الذي ينام فيه الأولاد، فتحملا هذه المسئولية، ارفضا أن تنام معكما، وتعاملا مع الأمر بعطف ولطف، ولكن بحزم وصرامة، وقولا لها على سبيل المثال: "النوم في سرير الأب والأم غير مسموح به"، وداوما على إعادتها إلى سريرها حتى تعلم مدى جديتكما بشأن هذا الأمر، وقد يستغرق هذا الأمر ما يقرب من أربع عشرة ليلة، ولكن بمجرد أن تقوما بكسر هذه العادة لديها، فالاحتمال الأرجح هو أنها لن تعاود القيام بذلك بعدها، وإذا ما لزم الأمر، أغلقا باب حجرتكما حتى لا تستطيع الدخول إليها وأنتما نائمان، باختصار، أنتما الأكبر منها، وستقدران عليها، فتحملا المسئولية، وحظاً طيباً!

عزيزي لاري:

إنني في غاية الحرج من قول ذلك، ولكن ابنتي البالغة من العمر ستة عشر عاماً سليطة اللسان، فعندما لا أنفذ لها رغباتها، تصرخ قائلة أشياء مثل: "أنا أكرهك"، "لم أعد أحبك"، "أنت حمقاء"، وإذا ما رددت عليها، تزداد لهجتها وقاحة وبذاءة وتحدياً، لو كان في مقدوري لأرسلتها إلى مدرسة داخلية، ولكنني لا أستطيع أن أتحمل نفقاتها، فهل لديك أية مقترحات؟ مع العلم بأنني مطلقة ولا أتلقى أي معونة من أبيها في هذا الشأن.

-أم ساخطة

عزيزتي الأم:

من المعتاد أن تكون العلاقات ذات طبيعة صعبة بين الأمهات وبناتهن، والآباء وأولادهم، فالغالب في هذه العلاقات أن ينزع الآباء والأمهات إلى الانتقاد وينزع الأبناء من الجنسين إلى الوقاحة في الكلام والتصرفات، وعندما يمتزج الانتقاد بالوقاحة، فإنهما يشكلان مركباً قابلاً للانفجار من الممكن أن ينفجر بشكل متكرر على هيئة مباريات في الصراخ وأشكال من عدم التعاون بين الجانبين.

والطريقة الوحيدة لتغيير هذا الأمر هو أن تغيري أنت الطريقة التي ترتبطين بها بابنتك، فقط عندما تتغيرين، سوف تتغير هي، عليك إذن أن تأخذي على نفسك عهداً على الفور بأن تتوقفي عن انتقادها.

بعد ذلك، قومي كل يوم بالإشارة إلى أحد الأشياء الإيجابية في ابنتك، فعن طريق إثباتك لها أنك قد لاحظت خصالها الإيجابية، سوف تشجعين هذه الصفات

في داخلـها وبـداخلك أنـت أيـضاً، ولا يـتعين أن تغـدقي عليهـا بعبـارات المـديح والمجاملات الفخمة الرنانة، فقط مجرد أشياء بسيطة من هذا النوع.

فعن طريق التركيز على سماتها الإيجابيـة وعـدم التعـرض لهـا بالنقـد، سـوف ترين في غضون أسبوعين فقط تغيراً هائلاً في مواقفها وسلوكياتها، وأنا أضمن لك ذلك.

عزيزي قاري:

الواجبات المنزلية هي المشكلة الرئيسية داخل بيتنا، ففي كل ليلة ندخل في مشاحنات ومشاجرات بسببها مع ولدينا، أحدهما في الثانية عشرة والثاني في الثامنة، وأنا أتساءل: لماذا لا يقومان بأدائها ببساطة بدلاً من المماطلة والتسويف والعويل بسببها في نهاية الأمر؟ يبدو أنني لن أجد أبداً إجابة على هذا السؤال، وسوف أكون سعيداً إذا ما استطعت أن أحفزهما على أدائها بدون كل هذه المشاجرات والمشاحنات.

أب أرهقته المشاحنات

عزيزي الأب:

فيما يلي ثلاث قواعد يجب أن تصر على تطبيقها لتضع بذلك نهاية لمشكلتك، أولاً، يجب أن تصر على أن يكون هناك وقت محدد لأداء الواجبات، وكلما كان هذا الوقت مبكراً، كان أفضل، ثانياً، خصص لكل طفل مكاناً محدداً لأداء واجباته، ولا تسمح لهما بأدائها وهما يشاهدان التليفزيون أو في حجرة الطعام أو على طاولة المطبخ، فهذه الأماكن تؤدي إلى تشتيت الانتباه وعدم التركيز، ولكن بدلاً من ذلك، حاول أن تجد مكاناً خاصاً يستطيع فيه كل طفل تأدية واجباته بدون تشتيت، وثالثاً، صمم على عدم السماح لهم بالتمتع بأية امتيازات حتى ينتهوا من أداء واجباتهم وتتحقق بنفسك من الدقة في أدائها، وإلى أن يتم أداؤها، اجعل بعض القواعد سارية المفعول مثل عدم مشاهدة التليفزيون وعدم استخدام الهاتف وعدم السماح بألعاب الفيديو وعدم تناول الحلوى وعدم الخروج.

فعن طريق تطبيق هذه القواعد الثلاثة، سوف يمكنك أن تجعل أطفالك يتحمسون ويتحفزون من تلقاء أنفسهم للرجوع إلى البيت وأداء واجباتهم وفي التوقيتات المقررة لها.

عزيزي لاري:

تعرض ابني البالغ من العمر ثماني سنوات إلى محاولة للتحرش به من أحد زملائه اليوم أثناء تواجدهم في فناء المدرسة، واعتقادي أن ابني قد فعل الشيء الصواب عندما رفض أن يتشاجر معه وفضل أن يذهب ويطلع مدرسته على الأمر، ولكن زوجي، من ناحية أخرى، له رأي مختلف؛ فهو يعتقد أن ولدنا كان يجب عليه أن يدافع عن نفسه بنفسه، وأن يلقن زميله هذا درساً لا ينساه.

وهذا الرأي يبدو بالنسبة لي همجياً إلى حد ما، رغم أن المسألة برمتها لا تعدو كونها مجرد أمور صبيانية بسيطة، فاعتقادي هو أن الإنسان، رجلاً كان أو امرأة، يتعين عليه أن يستخدم ذكاءه وفطنته بحيث يتجنب أن يضطر إلى الشجار، كما يتعين عليه أن يفعل كل ما يقتضيه الأمر من أجل حل النزاعات بطريقة سلمية، وللحق، فأنا قد صدمت من موقف زوجي من هذا الأمر.

فماذا تعتقد؟

-أم مسالمة

عزيزتي الأم:

التشاجر أو عدم التشاجر، ذلك هو سؤالك، وهو سؤال جيد، فمن ناحية، من الأمور المرغوبة بكل تأكيد أن يتعلم أولادنا كيف يحلون الخلافات بدون اللجوء إلى العنف، ولكن من ناحية أخرى، فنحن لا نريد لأولادنا أن يكونوا جبناء أو أن يعتادوا على الفتنة على الآخرين.

فماذا نفعل إذن؟ أعتقد أن علينا أن نعلم أطفالنا كيف يدافعون عن أنفسهم، وفي نفس الوقت كيف يحلون النزاعات بدون الالتجاء إلى العنف مع خصومهم.

وأحد طرق القيام بذلك هو إعطاء المثل والقدوة للأبناء، فمن الممكن أن تتحدثي مع زوجك عن الكيفية التي تقومين بها بحل النزاعات في حياتك الشخصية والعملية، على أن يكون صوتكما مسموعاً للأطفال (واعتقادي الشخصي أن أطفال اليوم يستطيعون السماع من على بعد ثلاثة أميال!) وسوف تندهشين من مدى ما سيعطيه الأطفال من انتباه لكلامكما، فالحقيقة هي أنهم في الغالب يستفيدون من سماع المحادثات أكثر مما يستفيدون من المناقشات المباشرة معهم في أحد الموضوعات.

وبالنسبة لطفلك ذي الثماني سنوات، فمن الممكن أيضاً أن تستخدمي الصراعات التي تشاهدونها في الأعمال التليفزيونية أو الموجودة في القصص التي

تقومان بقراءتها سوياً كنقاط انطلاق لبدء حوار معه عن حل الصراعات، وبإمكانك أن تسأليه عما كان من الممكن أن يفعله إذا قدر له أن يواجه موقفاً يشبه ما يصفه الكتاب أو ما يعرض على شاشات التليفزيون.

وفي كل هذه المحادثات، من المفيد أن تركزي على أهمية الدفاع عن النفس إذا وجب الأمر من ناحية، وحل المشكلات بالطرق السلمية من ناحية أخرى، ومن المهم كذلك أن توصلي لطفلك أن ما تتوقعين منه هو قدرته على والتزامه بحل المشكلات بدون الالتجاء إلى أي شكل من أشكال العنف.

عزيزي لاري:

في كل مرة لا أستجيب فيها لرغبات ابنتي، تصرخ في وجهي متهمة إياي بأنني أكرهها، ثم تجري إلى حجرتها، ومن جانبي فأنا أحاول أن أؤكد لها أنني أحبها، ولكن كلما كثرت هذه المحاولات من جانبي، زادت اتهاماتها لي بكرهي لها.

إنني أحبها حباً جماً، وقلبي ينفطر في كل مرة أسمعها فيها وهي تقول هذا الكلام، ولكنني لا أعرف ماذا أفعل، فكل ما قمت به حتى الآن زاد الموقف سوءاً وكفى.

إن ما أريده من ابنتي هو أن تعرف أنني أحبها لدرجة أنني على استعداد للقيام بأي شيء حتى تعرف هذه الحقيقة، فقط دلني على الطريق.

-أم مفطورة الفؤاد

عزيزتي الأم:

لم تذكري في رسالتك ما هو عمر ابنتك، ولكن هذا لا يهم حقاً؛ لأن هذا الاتهام يصدر عادة عن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وثمانية عشر عاماً (أو أكبر!) ومثل أي اتهام، فهو إنما يصدر من أجل سبب واحد: كوسيلة لجعل شخص ما يفعل ما يريده من يوجه الاتهام.

وما يحدث عادة في حياة الطفل هو أنه في بعض المواقف قد لا يحصل على ما يريده، وشعوراً منه بعدم الحب، فإنه يتهم أحد الأبوين أو كليهما من غير تفكير بكرهه، ونتيجة لصدمتهما من جراء هذا الزعم، تكون استجابتهما هي: "لا، ليس هذا صحيحاً، فنحن نحبك كثيراً، جفف دموعك، فسوف ننفذ لك ما تريده!"

ومنــذ هــذه اللحظــة، يـصبح مــن المـرجح أن الطفـل سـوف يـستخدم هــذه الاستراتيجية في كل مرة لا يتم فيها تنفيذ طلباتـه، وهـي اسـتراتيجية قويـة، وأكـبر دليل على ذلك هو أن البعض يظلون يستخدمونها حتى عندما يكبرون للحصول على ما يريدونه.

وحتى تقضي على هذه الحيلة وهي لا تزال في مهدها، فعليك عندما تقول لـك طفلتك "أنا أكرهك لأنك تكرهينني" أن ترددي عليها قائلة مـثلاً: "يبـدو أنـكِ غاضـبة مني بشدة الآن، فهل هذا صحيح؟"، بعبارة أخرى، عليكِ بمساعدتها على أن تحدد مشاعرها وتعبر عنها، ومن المرجح أنها سوف تجيبك قائلة: "نعم، أنا غاضـبة منـكِ بشدة!"، وهنا يمكنك أن تقولي: "نعم، أنا أدرك أنـكِ غاضـبة مـني، فأنـا أيـضاً في بعض الأحيان أشعر بالغضب عندما لا أستطيع الحصول على ما أريـده"، وعنـد هـذه النقطة يكون الاحتمال هو أنها سوف تتخلص من غضبها، وتقبل حلاً وسطاً.

وهذه الطريقة تحقق النجاح كما لو كانت سحراً، وهي تؤدي إلى علاقات قويـة ومفعمة بالحب بين الآباء والأبناء، ولذلك فأنا أنصح بها بشدة في مثل هذه المواقف.

عزيزي لاري:

لي ابنة تبلغ ستة عشر عاماً والمشكلة هـي أن لـسانها لا يتوقـف أبـداً عـن الكـلام والرد، ويكفيك أن تراها إذا مـا كنـت تبحـث عـن تعريـف للوقاحـة والغطرسـة، كمـا أن أسلوبها ليس وقحاً فحسب، ولكنه يقترب في الغالب من البذاءة.

في الأسبوع الماضي، طلبـت منهـا أن تقـوم بترتيـب حجرتهـا قبـل أن تخـرج مـع صديقاتها، فنظرت إليّ بطرف عينيها، ثم مـضت خارجـة، وعنـدما صـرخت فيهـا حتـى تعود، تابعت سـيرها، ولـم تعرنـي أي انتبـاه، وعنـدما عـادت، بـدأت بيننـا مبـاراة فـي الصراخ، انتهت وكل منا تقول للأخرى كلاماً لا يصح أبداً أن يقال بين أم وابنتها.

ومما يعقد المسألة بـشكل أكبـر أننـي أنـا ووالـدها منفـصلان، وهـو يـداوم علـى إخبارها أن بإمكانها أن تذهب للعيش معه في أي وقت تشاءه، وهي تواجهني بهـذا الأمر طوال الوقت حتى إنني قد مللت منه.

جزء مني يريد أن يخبرها أن تذهب للعيش معه، ولكن جزءاً آخر مني لا يـستطيع أن يتحمل فقدانها، ولكنني أدرك ضرورة أن تتغير الأمور، إنني عندما أفكـر فـي الأمـر، أجد أننـي كنـت أسـتطيع أن أسـاير أمـوري مـع زوجـي الـسابق بـشكل أفـضل ممـا أستطيع ذلك الآن معها.

–أم في مأزق

عزيزتي الأم:

لدينا هنا عدد من المسائل التي يجب أن نتعامل معها، ولكن بداية دعيني أوضح لك أن ما تعانين منه مع ابنتك هو بكل أسف أمر شائع تماماً، فالسلوكيات والتصرفات الوقحة والخالية من الاحترام من الأطفال من كل الأعمار أصبحت منتشرة كالوباء في المجتمع في هذه الأيام، ولكن الأخبار الجيدة هي أن هناك أيضاً عدداً كبيراً من الأطفال الذين يتحلون بالأدب الجم وبالرغبة الصادقة في التعاون، ولحسن الحظ، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها والتي من الممكن أن تساعد على جعل ابنتك واحدة من هؤلاء.

أولاً، يجب أن تأخذي على نفسك عهداً بأن تتوقفي عن الكلام معها بأي شكل يخلو من الاحترام، ولكن عليك بدلاً من ذلك أن تصبحي بالنسبة لها نموذجاً للرقة والعطف والاحترام، فالقيام بهذا فقط سوف يكون بمثابة خطوة واسعة في الاتجاه الصحيح.

ثانياً، ضعي حداً لانتقاداتك لها، وبدلاً من ذلك تأكدي من أن تمتدحيها وتثني عليها بصدق وإخلاص على الأقل مرة واحدة كل يوم، وحاولي في هذا الإطار أن تشيري إلى أحد الأشياء التي تعجبك فيها، أو أن تجدي شيئاً مهما كان صغيراً تستطيعين على أساسه أن تشيري إلى أنها تؤدي بشكل جيد، وإذا ما استجابت هي لذلك بطريقة سلبية، فتجاهلي ذلك، وداومي على ما تقولينه من تعليقات إيجابية بشأنها، وفي النهاية سوف تكسبين هذه الجولة.

ثالثاً، اكتبي إليها خطاباً تخبرينها فيه بمدى حبك لها، مع الإشارة بالتفصيل إلى سبعة أشياء على الأقل تعجبك فيها، وضعي هذا الخطاب في مكان تختارينه بحيث يمكنها أن تجده قبل أن تذهب إلى النوم مباشرة.

رابعاً، عليك بتخصيص مكان في البيت يمكنك أن تجلسي وتتحدثي معها فيه في هدوء لبضع دقائق كل يوم يتم فيها غلق التليفزيون وترك المكالمات الهاتفية لجهاز الرد الآلي. وأخيراً، في كل مرة تعاملك فيها ابنتك بوقاحة وعدم احترام، حافظي على هدوء أعصابك، واطلبي منها أن تجلس للتحدث معك لدقيقة، وعليك عندئذٍ أن تخبريها أنك تدركين أنها غاضبة منك واطلبي منها أن تخبرك إن كانت لديها أي مشكلة، وعليك أن تصغي لها بكل قلبك ومشاعرك.

عليك بالتركيز على القيام بهذه الأشياء لمدة أربعة أسابيع، والاحتمال الأرجح هو أنك سوف تجدين تحسناً ملحوظاً هائلاً في علاقتك بها، وأخيراً أتمنى لك حظاً طيباً.

عزيزي قاري:

ابنتي تجاوزت لتوها عاماً ونصف، والمشكلة هي أنها "عضاضة"، فهي عندما تشعر بالغضب، تقوم بعض أي شخص يمكنها الوصول إليه، وقد فعلنا كل شيء لعلاج هذه المشكلة بدءاً من ضربها حتى قيامنا بعضها بشكل مماثل، ولكن شيئاً لم يفلح، فهل لديك أية مقترحات؟

-أم لطفلة عضاضة

عزيزتي الأم:

العض هو مرحلة يمر بها بعض الأطفال، ومن حسن الحظ أنها لا تستمر طويلاً، فحتى إذا لم تفعلي شيئاً بخصوص هذا الأمر، فابنتك سوف تتوقف عن العض في آخر الأمر، فرد الفعل السلبي الطبيعي من قبل الأشخاص الذين يقعون ضحايا لعضاتها سوف يجعلها في النهاية تتوقف عن القيام بذلك، ودعيني أسألك: هل تعرفين أي أطفال في سن السادسة عشرة مثلاً يقومون بالعض بهذه الطريقة؟ أنا من جانبي لا أعرف أحداً.

ولكن إذا كنت في عجلة من أمرك وتريدينها أن تتوقف عن ذلك بسرعة، فسوف أقترح عليك شيئاً سوف يؤدي إلى توقفها عن العض في خلال أسبوعين.

في المرة القادمة التي تقوم فيها ابنتك بعض أحد، عليك بأن تمسكيها جيداً، ثم تقربين وجهك من وجهها وتنظرين في عينيها مباشرة ثم تضغطين على كتفها ضغطاً خفيفاً دون أن تؤلمينها، وبعد ذلك تقولين لها بصوت مرتفع وبلهجة صارمة: "ممنوع العض!"، لا تصرخي، فقط قولي ذلك بصوت مرتفع وبلهجة صارمة كما قلنا، ولا تقولي أكثر من هاتين الكلمتين، ثم اتركيها وغادري الغرفة، عند هذه النقطة سوف تشعر بالخوف الشديد وبالضيق، وعندما تأتي إليك، قومي بمعاملتها برفق وحنان، ورددي عليها في عطف نفس الكلمتين: "ممنوع العض".

القيام بذلك عدة مرات من المفروض أن يعالج الموقف.

عزيزي لاري:

لدينا ثلاثة أطفال في الثامنة والعاشرة والثالثة عشرة، الاثنان الكبار حسنا السلوك، أما الأصغر فهو يكاد يدفعنا إلى الجنون، فهو باستمرار يسبب المشكلات ويوقع بنفسه الأذى ويرفض أداء ما يطلب منه من الأعمال المنزلية إلا إذا كنا له بالمرصاد، كما أنه يهين إخوته الكبار بكل طريقة تتخيلها.

نحن في حيرة ولا نعرف كيف نصحح سلوكه، فقد جربنا حرمانه من اللعب وعزله في غرفته، وجربنا أسلوب المكافآت، وتوبيخه وضربه ومدحه وكل شيء آخر استطعنا التفكير فيه، ولكن يبدو أن لا شيء يفلح معه، حتى عندما قمنا بسحب امتيازاته، كما تقترح كثيراً، لم يزعجه ذلك، وإنما هز كتفيه في لا مبالاة قائلاً إنه لا يهتم بالأمر، ثم مضى ليفعل شيئاً آخر.

إذا كان من الممكن أن نحتفظ بما تبقى لنا من عقل، فإننا بالتأكيد بحاجة إلى بعض المقترحات العملية، فهل لديك أي أفكار؟

-أبوان لم يعد لديهما أي حيلة

عزيزي الأب، عزيزتي الأم:

هل جربتما الصراخ والصياح؟ لا عليكما، فأنا أمزح! ورغم ذلك، فإذا كنتما مثل معظم الآباء، فأنتما في مرحلة من المؤكد أنكما تصرخان وتصيحان فيها كثيراً، وبالطبع دون جدوى أيضاً.

والشيء الوحيد الذي أعرفه ويحقق نجاحاً باستمرار مع الأطفال في مثل هذه الحالات هو كتابة القواعد وتعريفهم بالامتيازات التي سوف يفقدونها إذا ما قاموا بمخالفة هذه القواعد، ومن الحكمة أيضاً أن يكون تعطيل الامتيازات لمدة لا تزيد على أسبوع في كل مرة.

وبالطبع، فبمجرد أن يسيء طفلكما السلوك، يتعين عليكما المضي قدماً في تنفيذ ما اتفقتم عليه وهو القيام بسحب الامتيازات للمدة المذكورة، وكما يفعل أطفال كثيرون، إذا ما استجاب قائلاً إنه لا يبالي بالأمر، فلا تنزعجا، فهذه حيلة شائعة يستخدمها الأطفال بفعالية بالغة في مواجهة الآباء، فالذي يحدث عادة وقتها هو أن الآباء يرفعون الراية البيضاء، وهذا يجعل الطفل يمضي في طريقه بدون عقبات.

والاستجابة الأفضل من جانب الآباء عندما يبدي الطفل عدم اكتراثه بسحب امتيازاته هي أن يقولوا مثلاً: "الاهتمام ليس مطلباً أساسياً، فالشيء الوحيد المطلوب

منك هو أن تسير على القواعد الموضوعة، فإذا لم تفعل، سوف تفقد امتيازاتك"، فتعريف الطفل بأن الآباء لا يبالون إن كان مهتماً بالأمر أم لا أمر من شأنه أن يقلل من قوة هذه الحيلة، ومن المفروض أن يؤدي إلى سلوك أفضل من جانبه.

وهناك تحذير أخير هنا، فنجاح هذه العملية يقتضي بعض الوقت مع بعض الأطفال، وما يعنيه هذا هو أن عليكما أن تداوما على القيام بها حتى عندما يبدو أنها لا تحقق نجاحاً، وهذا أمر صعب ولكنه ضروري، إذا كنتما تريدان أن "تحتفظا بما تبقى لكما من العقل".

عزيزي لاري:

طفلنا البالغ من العمر خمس سنوات لا يزال يمص أصابعه، ولأن كل ما جربناه لكي يتوقف عن ذلك لم يفلح، فإن زوجي يعتقد الآن أن علينا أن نعاقبه في كل مرة نراه فيها يفعل ذلك، ولكنني لست واثقة من جدوى هذا الأمر. فماذا تعتقد؟

-أم لطفل يرفض الإقلاع عن مص أصابعه

عزيزتي الأم:

أعتقد أنك على حق، فالعقاب لن يفلح على الأرجح، وإنما على أفضل تقدير سوف يجعل طفلك يقوم بهذه العملية بعيداً عن أعينكما، بل والأسوأ من ذلك، فقد يؤدي إلى استمرار هذه العادة لمدة أطول.

وما يؤتي بنتائج طيبة بصورة ثابتة هو أن تأخذي طفلك قبل أن يبلغ السادسة إلى طبيب الأسنان، ثم تطلبي من الطبيب أن يتحدث معه على انفراد عن الأسباب التي من أجلها يجب أن يتوقف عن مص أصابعه، ففي بعض الأحيان يستطيع الشخص المتخصص بحواره مع الأطفال أن يحقق نتائج كالسحر، على الرغم من أنه على الأرجح يعطيهم نفس المعلومات التي يداوم الآباء على إعطائها لهم، واعتقادي أن هذه هي الظاهرة القديمة التي نعرفها وهي أن الأطفال يقبلون الاستماع لسلطة خارجية أكثر من إقبالهم على الاستماع للآباء، لماذا؟ لا أعرف.

وإذا لم يفلح هذا الأمر، فاسألي طبيب الأسنان عن أجهزة علاج مص الأصابع، فعند تثبيت أحد هذه الأجهزة في فم الطفل، يصبح من المستحيل من الناحية العملية أن يتمكن من مص أصابعه.

أي الطريقتين السابقتين سوف تفي بالغرض، وأتمنى لك ولطفلك حظاً طيباً (وبالمناسبة فقد أقلعت عن التدخين منذ ثماني سنوات، ولهذا فأنا أعرف مدى صعوبة التخلي عن العادات إذا ما كانت راسخة).

عزيزي لاري:

أتساءل إن كان هناك أمل لي ولطفلي، فهو في الثالثة عشرة تقريباً، ويقضي نصف وقته تحت رعاية أبيه (فنحن منفصلان)، والمشكلة هي أن الأب شخص بذيء اللسان، ولكن طفلي مغرم به (ويقلده في كل شيء)، فهل سوف تؤدي محاولاتي لتأديبه إلى جعله أكثر امتعاضاً واستياء؟ وشكراً.

-أم تبحث عن أمل

عزيزتي الأم:

يبدو كما لو كنت تواجهين تحدياً خطيراً، وأن عليك معالجته بمفردك، ومعك حق، فكل طفل في سن الثالثة عشرة على وجه الأرض يعتبر تحدياً في حد ذاته.

وإذا كان طفلك مثل معظم أترابه، فالاحتمال الأرجح أنه سوف يشعر بالاستياء تجاه أي محاولات من جانبك لتأديبه، ولكنه سوف يجتاز هذه المرحلة في النهاية، وعلى المدى الطويل، سوف يستمتع كل منكما بعلاقة أفضل بكثير مع الآخر، هذا إذا استطعت أن تكوني بالنسبة له السلطة العطوفة والحاسمة في نفس الوقت.

وعدد كبير من الأمهات اللاتي يقمن بمفردهن بتربية الأبناء، يرتكبن خطأ كبيراً بتراجعهن عن فكرة تأديب الأبناء ومعاقبتهم، وتكون النتيجة أن هؤلاء الأبناء عندما يصلون إلى سن المراهقة، يصبحون خارج السيطرة، مع وقاحة وعدم احترام في السلوك والتصرفات، والتعايش مع هذا الأمر أصعب بكثير من التعايش مع مراهق يصرخ من أنك "غير منصفة" أثناء محاولاتك لتأديبه وتربيته، ويهدد باستمرار بأنه سوف يترك المنزل ليعيش مع أبيه.

عزيزي لاري:

لدي ولدان، أحدهما في التاسعة، والآخر في الحادية عشرة، وهما يقولان إنهما لن يرتديا الزي المدرسي في العام القادم (فقد منحتهم المدرسة للمرة الأولى حرية الخيار في هذا الأمر)، وهما يقولان أيضاً إن عدداً كبيراً من التلاميذ سوف يذهبون

إلى المدرسة في ملابس عادية، وإنهما لن يكونا من بين الحمقى والأغبياء الذين سوف يتمسكون بارتداء الزي المدرسي.

وعلى المستوى الشخصي، فأنا من المؤيدين لارتداء الزي المدرسي الموحد، فهو يوفر علينا كل أشكال المشاحنات والمشاجرات والبكاء كل صباح عند اختيار ما يرتديانه للذهاب إلى المدرسة، ناهيك عن المجادلات والخلافات التي تحدث في متاجر بيع الملابس عند اختيار الأزياء المناسبة للمدرسة (كابوس مزعج بحق)

ولكنني فوق ذلك أستطيع أن أتفهم وجهة نظرهما؛ فإذا كان زملاؤهم لن يقوموا بارتداء الزي الموحد في المدرسة، فلماذا يذهبان إلى المدرسة في هيئة مختلفة عن زملائهم؟ فما هو رأيك؟

-أم على الحياد

عزيزتي الأم:

جزء مني، مثلك تماماً، سوف يقول: "إنني متفهم لوجهة النظر هذه تماماً، فأنا شخصياً لو كنت مكانهما ما كنت لأقبل الذهاب إلى المدرسة في زي يشذ عن الآخرين".

ولكن جزء آخر مني يشعر بالارتياب في هذا الأمر، ففي كل مرة كان أطفالي يجادلون في موقف ما على أساس أن "كل أصدقائهم يفعلون ذلك"، كنت أعرف أنه من الأفضل أن أقوم بجمع المزيد من المعلومات عن الأمر، وفي أغلب المرات كان يتضح في النهاية أن حجتهم هذه ما هي إلا إشارة إلى أن كل أصدقائهم هؤلاء كانوا يخبرون آباءهم بنفس الكلام من أجل أن يوافقهم الآباء على ما يريدون.

ولذلك، فما أقترحه عليك هو أن توضحي لهما أنك تشعرين ببعض التعاطف تجاه موقفهما هذا، وأنك سوف تفكرين في الأمر، وأخبريهما أنك سوف تتصلين بالمدرسة وأولياء الأمور الآخرين لسماع وجهة نظرهم، وحاولي أن تخلطي رأيك هذا بشيء من الدعابة وذلك بأن تقولي إن كل ما في الأمر هو أنك لا تريدين أن تعرضيهما للحرج إذا ما وجدا أنهما الوحيدان اللذان لا يرتديان الزي المدرسي.

ثم قومي بتنفيذ ما اتفقتم عليه، فعليك في البداية معرفة إن كانت هناك سياسة جديدة للمدرسة فيما يتعلق بزي التلاميذ، فإذا كانت هذه المدرسة مثل الكثير من المدارس الأخرى، فسوف تحصلين على رد يفيد بأنه يجب على كل التلاميذ ارتداء

زي موحد، وأن من يأتي بزي مخالف، يمنع من دخول المدرسة في هذا اليوم، وهذا، بالطبع، يضع حلاً للمعضلة.

وعلى الجانب الآخر، فإذا كانت سياسة المدرسة تقول إن ارتداء الزي الموحد مسألة اختيارية، فسوف يتعين عليك أن تتخذي القرار فيما سوف تقومين به، فمن الممكن أن تتصلي بأولياء الأمور الآخرين لمعرفة قرارهم في هذا الشأن، فإذا ما كانوا سيوافقون على أن يذهب أولادهم إلى المدرسة بملابس عادية، فربما يلزمك أن تفكري في عمل نفس الشيء، وبذلك توفرين على نفسك كل هذا الصخب والضجيج الذي سوف يفعله أولادك إذا ما صممت على ارتدائهما للزي المدرسي.

وفي النهاية، أتمنى لكم عاماً دراسياً سعيداً، وتأكدي من أن تمتدحي ولديك كل يوم بالإشارة إلى أحد الأشياء الجيدة فيهما، ففوائد ذلك سوف تكون عظيمة، لك ولهما.

عزيزي لاري:

ابنتي التي تبلغ من العمر اثني عشر عاماً أصبحت تعيش في عزلة عن الآخرين، وأصبح كل ما تريد أن تفعله هو أن تظل في حجرتها لتقرأ، وما كان هذا ليصبح شيئاً سيئاً للغاية لولا أنها تصر على ألا تقرأ إلا القصص الرومانسية، وهي تحصل على هذه الكتب من صديقاتها، وتلتهم الكتاب بالكامل في يوم واحد.

والمشكلة الحقيقية هي أنها لم تعد تفعل أي شيء آخر، فأصبح من المستحيل مثلاً أن أحملها على مساعدتي في أي شأن من شئون البيت، بل وأصبح من الصعب حملها على أن تغادر حجرتها لتناول الطعام معنا، وعندما ننجح في جعلها تغادر حجرتها، فلن تراها إلا ورأسها منكب على كتاب.

فماذا يجب أن أفعل؟

-أم لفتاة على أعتاب المراهقة

عزيزتي الأم:

لديك ابنة عادية تماماً، وإذا لم تفعلي شيئاً حيال هذا الأمر، فالمرجح هو أن هذه المرحلة سوف تنتهي من تلقاء نفسها، وأؤكد على أن هذه مجرد "مرحلة" طبيعية تماماً، وليس هناك ما يقلق بشأنها.

ولكن هذا لا يعني أن وضع بعض القواعد بخصوص هذا الأمر يعد فكرة سيئة، فالتعايش مع السلوك الذي يرفض الاختلاط بالآخرين من الممكن أن يكون شيئاً مؤلماً، ولذلك، ربما يلزمك أن تضعي في هذا الإطار بعض القواعد في الحسبان مثل: (١) ممنوع القراءة على مائدة الطعام، (٢) يجب الانتهاء من الأعمال المنزلية المطلوبة قبل الانكباب على القراءة، (٣) يجب أداء الواجبات المنزلية قبل القيام بأي قراءات حرة.

وفي نفس الوقت، كوني رقيقة معها، فكثير من الآباء يرتكبون خطأً كبيراً بانتقادهم لأبنائهم ممن هم على مشارف مرحلة المراهقة عندما يتصرف هؤلاء الأبناء بطريقة مثيرة للغضب، فهذا الأمر لا يؤدي إلا إلى تدمير ثقة الأطفال في أنفسهم وتدمير علاقتهم بالآباء، فالآباء الذين يتصرفون بحكمة هم من يتجنبون النقد، ويركزون بدلاً من ذلك على الجوانب الإيجابية.

عزيزي لاري:

ابنتي البالغة من العمر أربعة عشر عاماً أصبحت وبصورة متزايدة ترفض الخروج مع الأسرة أياً كان السبب، وحتى عندما نذهب لزيارة الأقارب في عطلات نهاية الأسبوع، فإنها تشكو بمرارة لأنها سوف تكون مضطرة رغماً عنها لمسايرة الجو المحيط، وهي تقول إنها تكره الخروج معنا لأن ذلك شيء ممل، وأنها تفضل أن تكون برفقة أصدقائها.

نحن نفكر في السماح لها بقضاء بعض عطلات نهاية الأسبوع في البيت بمفردها مع أصدقائها أثناء سفرنا، فما هو رأيك؟

-أم لمراهقة مثيرة للتحدي

عزيزتي الأم:

اسمحي لي أن أكون صريحاً معك، لأنكما إذا ما سمحتما لها بذلك، فقبل حتى أن تغادرا المدينة، سوف تكون هي وصديقاتها يخططن لعمل أكبر حفل في حياتهن في بيتكم، على أن يبدأ هذا الحفل في اللحظة التي تجتازون فيها حدود مدينتكم.

ربما تتساءلين الآن كيف لي أن أعرف ذلك، حسناً، لأن هذا هو ما يفعله كل مراهق عندما تسمح له الظروف بالبقاء في البيت بمفرده أثناء تواجد الآباء خارج المدينة.

فإذا لم يخططن لعمل حفل كهذا، فيمكنك أن تتأكدي من أنهن سوف يضعن خططاً أخرى للقيام أثناء غيابكم بأي نشاط ممتع آخر من الأنشطة المنوعة والتي تخلو من الحكمة والعقل، ومن الجائز أنك سوف تقولين الآن: "حسناً، أنت لا تعرف ابنتي، فهي ليست من هؤلاء الذين يقدمون على فعل مثل هذه الأشياء".

ولكن الاحتمالات هي أنني أنا المحق، فحتى الأطفال "الجيدين" تماماً، وبكل معنى الكلمة، يفعلون كل الأشياء التي لا يجب عليهم فعلها، وذلك عندما يجدون أنفسهم بعيدين عن نطاق سيطرة الآباء، والنتائج في الغالب تقترب من الكوارث.

ففي الوقت الذي أدرك فيه أنه يتعين علينا في بعض الأوقات أن نترك أبناءنا في البيت بمفردهم بدون إشراف من جانبنا، مع ثقتنا في أنهم سوف ينأون بأنفسهم عن المشكلات في تلك الأوقات، فأنا أرى أن سن الرابعة عشرة ليست هي السن المناسبة لذلك، والحقيقة هي أنني أنصح بتأجيل هذه الخطوة إلى أقصى سن ممكن، رغم شكوى الأبناء المستمرة من ذلك، فعندما أتمعن في الأمر، أجد أن الأفضل أن أتحمل المناقشات والمجادلات من أن أعود إلى البيت في إحدى هذه المرات لأجد أحد أطفالي وقد وقعت له مشكلة ما.

فإذا ما أخبرت ابنتك أن وجودها مطلوب في الخروجات والزيارات العائلية، فمن المرجح أنها سوف تتوقف عن الشكوى عندما ترى أن الشكوى لا تفيد على الإطلاق، وإذا لم يحدث ذلك، فاسمحي لها بأن تصطحب معها إحدى صديقاتها إن أمكن.

عزيزي لاري:

لدينا طفلان، أحدهما في الخامسة والآخر في السابعة، والمشكلة هي أن جدتهم لأبيهم تقص عليهم باستمرار الحواديت والقصص الخيالية، ونحن لسنا ضد أن يستمتع طفلانا بتلك الأساطير والحكايات الجميلة، ولكن على أساس أن يعرفا أنها مجرد خرافات، وأن أبطالها ليسوا إلا أشخاصاً من وحي الخيال، فنحن نعتقد أن تناول هذه الموضوعات بهذه الطريقة أفضل بكثير، ولكن جدتهم لا توافق على ذلك، وهي تحكي للأولاد عنهم كما لو كانوا أشخاصاً حقيقيين، رغم علمها بأن هذا أمر لا يعجبني.

فكيف يمكنني أن أجعلها تكف عن إضعاف رأيي؟

-زوجة محبطة

عزيزتي الأم:

هل تقوم الجدة بمحاولات للتقليل من قيمة آرائك عند الطفلين بطرق أخرى غير التي أشرت إليها؟ لأنه إذا كان الأمر كذلك، فإن لديك مشكلة أخرى بخلاف تلك الخاصة بمسألة أبطال الحواديت والروايات.

فإذا كان أبطال القصص هم القضية الوحيدة، فأنت محظوظة، لأن الطفلين سوف يستطيعان أن يتخطيا هذه المرحلة بسلام، وهي قضية بسيطة إذا نجحت في معالجة كافة الأمور الأخرى التي أعتبرها أكثر أهمية، فأنا لا أعرف حتى الآن أحداً حدثت له أي مشكلة نفسية بسبب اعتقاده وهو طفل في وجود أبطال القصص الخيالية، وإذا كان طفلاك عاديين، ولم تضخمي أنت من المسألة، فهما لن يعيرا أي اهتمام لما يجدانه من اختلافات بين ما تقوليه أنت وما تقوله جدتهما، والاحتمال الأرجح هو أنهما سوف يصدقان ما يصدقه أصدقاؤهم في كل أمر من الأمور.

ولكن إذا كانت تعارضك في عدد من القضايا الأخرى بنفس الطريقة، فإن لديك كما قلت مشكلة أكبر بكثير، وسوف يتعين عليك أن تتوصلي إلى تفاهم معها لوضع النقاط على الحروف بخصوص ذلك، ولكي تقومي بذلك، سوف تحتاجين إلى فتح حوار معها، وربما يكون هذا صعباً، ولكن عليك أن تجدي طريقة ما تعرفينها بها أنك بحاجة إلى مساندتها وليس إلى ما تقوم به من محاولات لإضعاف آرائك.

فإذا استطعت، قومي بدعوتها إلى الغداء في مكان ما، وكوني لطيفة معها، ووضحي لها أنك تريدين أن تصبحي أنت وهي كياناً موحداً أمام الطفلين، وأرجو أن تصلها منك هذه الرسالة حتى تستطيع أن ترى الفائدة التي سوف تعود على أحفادها من انضمامها إلى فريقك.

عزيزي لاري:

ابنتي البالغة من العمر اثني عشر عاماً تخبرني بأنها لا ترغب على الإطلاق في السفر هذا العام في إجازة العيد لزيارة والدها، والسبب الوحيد الذي تقوله هو أنها تريد أن تظل هنا لتقضي إجازة العيد مع صديقاتها، وهي مصرة بشدة على عدم السفر لدرجة جعلتها تقول إنها سوف ترفض أن تركب الطائرة.

لا أعرف ماذا أفعل، فأنا وأبوها منفصلان، وهو لديه بحكم قضائي الحق القانوني في أن تقوم بزيارته في إجازات الأعياد، وعندما أحاول مناقشة المسألة معه، يفقد عقله تماماً، ويقول لي إنه من الأفضل أن أحملها على السفر إليه وإلا سوف يتقدم

بشكوى ضدي على أساس مخالفتي لحكم المحكمة، وفي نفس الوقت يقول إنه سوف يقدم التماساً للمحكمة للتقليل من نفقة الطفلة التي يدفعها لي.

وأنا أتفق معه في هذه الناحية، بمعنى أنني قد وافقت على الشروط الخاصة بحقه في زياراتها له، وبنفقتها، وقد كان هو دائماً يحافظ على الوفاء بالتزاماته المقررة، كما أنني أعرف أنه كان دوماً أباً عظيماً لها، ولكنني أريد سعادة وراحة ابنتي، ومن ثم لا أستطيع إجبارها على فعل شيء ضد رغبتها، فهل لديك أي أفكار؟

-أم في مأزق

عزيزتي الأم:

يا له من مأزق صعب، أو على الأقل، موقف ينبئ بمأزق خطير، فعلى أحدكم أن يتنازل أو على الأقل يقبل بحل وسط، فمن الممكن مثلاً أن تقبل ابنتك بالسفر لتقضي مع أبيها بضعة أيام فقط بدلاً من الإجازة بأكملها، أو من الممكن أن ترتب لزيارته في إجازة أخرى غير إجازة العيد، وفي أي من الحالتين، فأود أن أوضح لابنتك وزوجك السابق أن هذه مسألة تخصهما فقط، وأنهما المسئولان عن التوصل لحل لها، وأخبريهما أنه رغم أنك خارج الموضوع، فإنك تساندين علاقتهما، وسوف تساندين أي حل يتوصلان إليه.

فإذا لم يتمكنا من التوصل إلى حل، فعليك بتدوين كل هذه الأحداث حتى إذا ما انتهى بكما الحال إلى المحكمة مرة أخرى كما يقول، أمكنك أن تخبري القاضي بما حدث بالضبط، ورغم ذلك، فإذا ما استطعت الاحتفاظ بهدوء أعصابك وبمساندتك لكلا الطرفين، فالاحتمالات هي أن الأمر لن ينتهي إلى الوقوف في المحكمة.

ومهما كان الاتفاق الذي سوف يتوصلان إليه، فعليك بمساندة ابنتك، فهي أولاً وأخيراً اهتمامك الأساسي، فزوجك السابق ليس صغيراً، وسوف يمكنه أن يتولى أمر مشاعره وانفعالاته.

عزيزي لاري:

لدي طفل في الرابعة من العمر وأحتاج إلى المساعدة في التعامل معه، فهو يبكي من كل شيء، لأن اللبن ليس أبيض بما فيه الكفاية، والسماء ليست زرقاء بما فيه الكفاية، والماء ليس مبتلاً بما فيه الكفاية، والقائمة طويلة وعريضة من هذه الأسباب التافهة.

فكيف أستطيع أن أجعله يتوقف عن هذا السلوك بدون أن أصاب بالجنون؟

-أم تعبت من بكاء وأنين طفلها

عزيزتي الأم:

أليس الأطفال رائعين؟ هم كذلك بالطبع، فهم يتيحون لنا الكثير والكثير من الفرص للتدريب على ضبط النفس!

فيما يلي بعض الأشياء التي تساعد الآباء على القضاء على أو على الأقل التقليل من بكاء الأطفال، أولاً، اجلسي مع طفلك وتحدثي معه عن البكاء، وأوضحي له الفرق بينه وبين أن يطلب ما يريده باستخدام الكلمات في إشارة إلى أنه قد أصبح كبيراً وقادراً على الكلام، وحاولي إضفاء جو من المتعة والتشويق عن طريق تقمص كل من الدورين على حده، وأخبريه أنه عندما يبكي في المرة القادمة، فإنك سوف تسألينه إن كان يريد استخدام صوته في البكاء كالأطفال الصغار أم في الكلام كالكبار، وأنه إذا اختار الخيار الأول، فسوف تطلبين منه أن يبكي لمدة دقيقة واحدة على الأقل بدون انقطاع، وإلا فعليه أن يتوقف عن البكاء ويطلب ما يريده بالكلام.

وفي المرة القادمة التي يبكي فيها، قومي بطريقة عملية بتوجيه السؤال السابق إليه، والاحتمال الأرجح هو أنه سوف يختار استخدام الكلمات وليس البكاء، وإذا لم يحدث ذلك، فأحضري ساعة بها عقرب ثوان، ثم قولي له: "أرى أنك قد اخترت البكاء، ولذلك فسوف أقوم بحساب الوقت لك، فهيا، عليك أن تبدأ في البكاء لمدة دقيقة متصلة بمجرد أن أنتهي من العد حتى رقم ثلاثة، واحد، اثنان، ثلاثة، ابدأ!"

والاحتمال الأرجح هو أنه لن يتمكن من القيام بهذا، والسبب في ذلك هو أن الإنسان من الصعب عليه للغاية أن يتصرف بطريقة سيئة على نحو متعمد.

فإذا كانت هذه الفكرة تبدو معقولة بالنسبة لك، فقومي بتجربتها عدداً من المرات (فالنتائج سوف تتحسن مع الممارسة) وأخبريني بالنتيجة.

عزيزي قارئ:

طفلي البالغ من العمر سبع سنوات يخشى الظلام، وهو كل ليلة تقريباً يأتي إلينا خائفاً تاركاً حجرته لأن بها على حد قوله وحوشاً وأشباحاً، ونحن نحاول في كل مرة

أن نوضح له أنه لا وجود لمثل هذه الأشياء، ولكن هذا لا يفيد بالمرة، فما الذي يمكننا فعله لإقناعه؟

-أم غاضبة

عزيزتي الأم:

أولاً، لا داعي للقلق، فهذه مرحلة يمر بها كل الأطفال تقريباً، فحتى إذا لم تفعلي شيئاً، فهو سوف يتخلص من هذه المخاوف من تلقاء نفسه بمرور الوقت.

والآن وقد عرفت هذه الحقيقة، فأفضل طريقة للتعامل مع الموقف هو أن تتأكدي من أنه يشعر بأنك تتفهمين مشاعره وتتعاملين معها بجدية، فمن أكبر الأخطاء التي يرتكبها الآباء هو أنهم يستخفون بمخاوف أطفالهم، والقيام بذلك يدمر العلاقة بين الآباء والأبناء، وفي الغالب يجعل الطفل يشعر بأنه "غبي" لأنه يشعر بالخوف.

فاسمحي لطفلك بأن يتحدث عن مخاوفه، ووجهي إليه أسئلة مثل: "ما هو لون الوحوش التي تتكلم عنها؟ في اعتقادك، ما الذي تحب هذه الوحوش أن تأكله؟ هل تعتقد أن لها أصدقاء؟ هل يوجد من هؤلاء الأشباح الذين تتكلم عنهم من يتصرف بطريقة ودية؟ في اعتقادك، لو كانت هذه الأشباح تتكلم، ما الذي كانت ستقوله لك؟"، أو قولي له ببساطة: "أخبرني بالمزيد عن تلك الأشباح والوحوش الموجودة في غرفتك".

والسماح للطفل بالكلام عن مخاوفه أمر له العديد من الفوائد؛ أولاً، أنت بذلك تجعلينه يعرف أنك مهتمة بمشاعره، ثانياً، سوف يشعر بحبك له بدلاً من أن يشعر بأنه "غبي"، ثالثاً، فأنت بسماحك له بالكلام عن مخاوفه، تضعينه في موضع المسئولية عنها، وكل هذه الأشياء سوف تجعل هذه المخاوف تتبدد بسرعة أكبر بكثير، والحقيقة هي أنه كلما كثر حديث الطفل عن مخاوفه، قلت هذه المخاوف بكثير.

ومن الممكن أن يفيدك أيضاً أن تأخذيه معك إلى إحدى المكتبات، أو إلى أحد أماكن بيع الكتب، وتقومي بشراء بعض القصص عن أطفال استطاعوا أن يقهروا مخاوفهم.

عزيزي لاري:

لدي طفل لديه ثلاثة أعوام ونصف، وكنت أعتقد أنه بتخطيه العامين، سوف يتخطى كل المشكلات السلوكية التي تصل إلى ذروتها في هذه السن، ولكن هذا لم يحدث، وإن كان هناك أي تغيير قد طرأ على سلوكه، فالحق أنه تغيير إلى الأسوأ؛ فهو يتسم بالعناد على طول الخط، ويغضب بشدة إذا ما عارضناه في أي شيء، كما أنه كثير الطلبات إلى أبعد حد، ولا نبالغ إذا قلنا إن كل ما جربناه للتعامل معه قد باء بالفشل؛ إنني أحاول أن أبقى هادئة، ولكن في معظم الأوقات ينتهي بي الحال وأنا أصرخ بكل قوتي، إن الجميع لديهم أطفال لطفاء، فهل نحن نرتكب أخطاء معينة توصله إلى هذه الحالة؟ هذا هو ما لا أستطيع معرفته.

–أم أعيتها الحيلة

عزيزتي الأم:

إن لديك ما نطلق عليه بالطفل العنيد أو القوي الإرادة، وهو أمر محبط في الحقيقة، ولكن الأخبار الجيدة هي أن هناك بعض الطرق التي يمكن بها التعامل بنجاح مع مثل هذا الطفل، ومن شأنها أن تجعلكم جميعاً تنعمون بحياة هادئة.

والغضب والعناد والتحدي وكثرة الطلبات كلها سلوكيات تكتسب القوة في كل مرة تستجيبين لها، ولا يهم إن كانت استجابتك هذه هي الاستسلام لطفلك أو الصراخ والصياح في وجهه، فسواء كانت استجابتك إيجابية أو سلبية، فكل منهما على حد سواء تعمل على تقوية وتدعيم السلوك غير المرغوب، وتزيد من احتمال أن يستمر هذا السلوك.

والاستراتيجية الأفضل هي تجاهل مثل هذه السلوكيات تماماً، ومن بين هذه السلوكيات التي يمكنك تجاهلها: البكاء من أجل جذب الانتباه، الصراخ، الغضب العارم، التجهم، التصرف بطريقة استعراضية للفت الأنظار، والمجادلة، فعليك بأن تبدئي على الفور في تجاهل هذه السلوكيات وغيرها من السلوكيات السلبية الأخرى التي لا خطورة فيها ولا تسبب أي ضرر.

وبعد البدء في تجاهلها، يجب المداومة على ذلك، ولأن الاستجابة لهذه السلوكيات بأي صورة تساعد على تقويتها كما قلنا، فعليك بأن تقاومي ما تشعرين به من رغبة في ذلك، وتوقعي أن هذه السلوكيات سوف تتزايد في البداية عندما تبدئين

في تجاهلها، ولكن إذا ما داومت على القيام بذلك، فستجدين أنها سوف تقل بشكل ملحوظ في غضون فترة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

بعد ذلك، تأكدي من أن تغدقي على طفلك عبارات الإطراء وتغرقيه بالمديح عندما يتصرف على نحو ملائم، فتجاهل السلوكيات السلبية والمكافأة على السلوكيات الإيجابية هو مزيج يحقق النجاح فعلياً على الدوام إذا ما خصصنا الوقت الكافي للقيام بذلك، وتحلينا بالصبر المطلوب.

عزيزي لاري:

لدي ابن لديه موهبة عظيمة في رياضة سباق الدراجات النارية، وقد فاز بنحو مائة سباق في غضون خمس سنوات، وفي خلال ذلك استطاع أن يحقق بعض الإنجازات الكبيرة كان من بينها فوزه بالمركز الخامس في المسابقة الوطنية لعام ألفين وواحد، كذلك فقد صادف حظاً سيئاً في بعض الأوقات وذلك بتعرضه لبعض الإصابات.

والمشكلة هي أنه في هذا العام، وبعد أن فاز في عشرة سباقات متتالية، قرر أن يتوقف عن اللعب، هكذا فجأة وبدون إعطاء أي أسباب، مع العلم بأنه لم يتعرض لأي إصابات تمنعه من الاستمرار، وقد تحدثت مع عدد كبير من الآباء ممن لديهم أبناء استطاعوا أيضاً تحقيق إنجازات رائعة في هذه الرياضة، حتى إن بعضهم قد وصل إلى مرحلة الاحتراف، وقد أخبروني أنهم قد تعرضوا لمثل هذا الموقف، ولكنهم لم يتركوا أبناءهم يتوقفون عن اللعب، وإنما أقنعوهم بالاستمرار إلى أن بلغوا الخامسة أو السادسة عشرة، وبعد ذلك تركوا لهم حرية الاختيار. إنني على يقين من أن الأبناء اليوم أصبحوا يعيشون في عالم مليء بالمتغيرات والفرص بشكل يجعل الآباء بحاجة إلى أن يروا ما لديهم من مواهب، ثم يساعدونهم على تنميتها والاستفادة منها، وقد عبر "تيجر وود"، لاعب الجولف الأمريكي الشهير، عن نفس هذا المعنى في إجابته عن سؤال حول سنوات حياته الأولى، فقد ذكر أن والده لم يسمح له بترك اللعبة عندما أراد هو ذلك، وانظر الآن إلى ما وصل إليه، ونفس هذا الموقف قد تكرر مع مايكل جوردون، لاعب السلة الأمريكي الشهير، وغيره كثيرين.

فما هو الشيء الصحيح الذي يجب عليّ القيام به؟ فهو في بعض الأيام يقول إنه يريد أن يواصل اللعب، وفي أيام أخرى يشعر بأنه لا يعرف ما الذي يريده على وجه اليقين، ولكن هذا الموضوع هو شغله الشاغل، إنه الآن في الحادية عشرة، وقد بدأ ممارسة هذه الرياضة منذ أن كان في الخامسة، كما أنه ليست لديه أية اهتمامات أخرى، أرجو مساعدتي بإعطائي ما لديك من أفكار بخصوص هذه المشكلة.

-أب يريد أن يفعل الصواب

عزيزي الأب:

هذه قضية مثيرة للاهتمام، ولا شك أنها قضية محيرة، ولكن اسمح لي بأن أقدم لك ما لدي من أفكار حولها لتكون إضافة إلى الكثير من الأفكار الأخرى التي قد قدمها لك الآخرون.

بداية، فمن الواضح بالنسبة لي أنك تضع مصلحة ابنك فوق أي اعتبار آخر، وإلا ما كنت لتسأل عما تفعله، فالآباء الذين يعيشون في ظل إنجازات أبنائهم من الممكن أن تستحوذ عليهم تلك الإنجازات لدرجة تعميهم عن رؤية احتياجات هؤلاء الأبناء، وتنسيهم واجبهم نحوهم، وهذا ليس بالأمر الجيد.

فعلى فرض أنك لست واحداً من هؤلاء الآباء، فاسمح لي بأن أشير إلى حقيقة مهمة وهي أن الإنسان، ولا فرق في ذلك بين الصغير والكبير، يتخذ قراراته بناءً على أسباب تبدو معقولة أو منطقية بالنسبة له، فهو باستمرار يقيم المواقف المحيطة المختلفة، ثم في النهاية يتخذ من القرارات ما يعتقد أنه سوف يفي باحتياجاته في الوقت الراهن.

وهذا يعني شيئين بالنسبة لحالة ولدك، أولاً، أن لديه سبباً يجعله يريد التوقف، وثانياً، أنه يعتقد أن قراره هذا سوف يفي باحتياجاته تماماً، والإنسان غالباً ما لا يطلع الآخرين على الدوافع الحقيقية وراء اتخاذه لقرار معين، وهذا يكون عادة راجعاً إلى خوفه من ردود أفعالهم.

ومع وضع كل هذه الأمور في الاعتبار، فلكي تتخذ قراراً صائباً مبنياً على فهم وإدراك جيدين، سوف تحتاج إلى أن تجلس معه، وتؤكد له في البداية على حبك ومساندتك له، وتخبره بأنك واثق من أن لديه سبباً وجيهاً يجعله يرغب في التوقف عن اللعب، وبأنك بحاجة إلى معرفته.

وهناك احتمال كبير أنه يريد التوقف بسبب خوفه من شيء ما، فإذا كان هذا هو الحال، فأفضل ما يمكنك تقديمه له هو أن تكون إيجابياً معه بحق وتسانده أثناء مواصلته للعب، وربما يمكنك أن تقنعه بالاستمرار لمدة ستة شهور قادمة أخرى، وبعدها يتوقف إذا ظلت مشاعره كما هي (والاحتمال الأرجح هو أنه سوف يغير رأيه ويقرر الاستمرار)

أرجو أن يكون هذا مفيداً، ومن فضلك، أخبرني بالنتيجة.

عزيزي لاري:

لدي ولد في الثامنة من العمر، والمشكلة هي أنه لا يزال لا يستخدم دورة المياه في قضاء حاجته، ونحن نعرف أنه قادر على استخدامها كما ينبغي، وهو لا يضايقه أن يكون سرواله متسخاً أو مبتلاً، ولقد جربنا معاقبته على ذلك، وجربنا تجاهل الأمر، والكلام معه، ولكن لا شيء يفلح، مع العلم بأنه لا يفعل ذلك في المدرسة، أو أثناء النوم، وإنما معظم المرات تكون في البيت وأثناء اليقظة. أنا أعرف أنه يفعل ذلك إلى حد ما لجذب الانتباه، ولكنه ينكر ذلك، فهو ببساطة لا يأبه بالأمر. سوف نقدر أي مساعدة يمكنك تقديمها لنا.

وشكراً.

-أم مستاءة من تصرفات طفلها

عزيزتي الأم:

هناك العديد من الاحتمالات والحلول الشائعة التي يجب وضعها في الحسبان، فهو ربما يفعل ذلك لمشكلة عضوية، أو كوسيلة لجذب الانتباه كما تقولين، أو بسبب موقف متكرر يولد بداخله حالة من القلق والتوتر، أو ببساطة لأنه يكون مستغرقاً تماماً في ممارسة نشاط معين لدرجة تمنعه من التوقف عنه للذهاب إلى دورة المياه.

ولكي نستبعد المشكلة العضوية، فعليك بعرضه على طبيب الأطفال لعمل الفحوصات اللازمة، فمن الممكن أن تكون المشكلة عضوية في الأساس وبحاجة إلى علاج طبي، وأنا أعرف ذلك لأنني قد عانيت من هذه المشكلة في طفولتي، وكانت عضوية المنشأ من الدرجة الأولى، وقد استدعى الأمر القيام بزيارات كثيرة إلى عيادة الطبيب إلى أن تم اكتشاف الأمر في النهاية، ولكن بمجرد حدوث ذلك، تم علاج المشكلة بالتدخل الجراحي، وتخلصت منها نهائياً.

أما إذا كان يمارس هذا السلوك لجذب الانتباه، أو لأنه يستغرق في اللعب بشكل ينسيه الذهاب إلى دورة المياه، فهذا معناه أن لديه مشكلات في التحكم في جهازه البولي وجهاز الإخراج، وأنه بحاجة إلى أن يتعلم التحكم فيهما، ولكي يتعلم ذلك، فعليك بتحديد بعض العواقب التي سوف يواجهها إذا ما كرر هذه الفعلة، وأخبريه بالامتيازات التي سوف يتم سحبها منه في هذه الحالة، ولكن سحب الامتيازات لا يجب أن يستمر لأكثر من أسبوع واحد في كل مرة.

ومن المهم أيضاً أن تعرفي إن كان هناك شيء ما يحدث في المدرسة أو البيت يسبب له التوتر والقلق، فمن الجائز أن يكون هناك طفل آخر في المدرسة يتنمر عليه، أو من الجائز أنه يشعر بالخوف من المدرسين أو من أحد المواقف متكررة الحدوث كالامتحانات مثلاً أو ما يشبهها، ولكي تكتشفي أياً من هذه الأشياء هو السبب، قومي بتحديد موعد مع مدرسه المسئول واطلبي منه أن يساعدك على اكتشاف المشكلة.

وأخيراً، تشجعي وواجهي الأمر ببسالة، وعلى افتراض أن المشكلة ليست جسمانية، فسوف يتولى ما نسميه بضغط الأنداد العناية بالمشكلة إن عاجلاً أو آجلاً.

عزيزي لاري:

أنقذني!

تزوجت لتوي من شخص له ولد في التاسعة من العمر تقريباً من زواج سابق له، والمشكلة هي أنني قد اكتشفت أن هذا الطفل قد نشأ مدللاً إلى الحد الذي أفسده، فطلباته كلها مجابة ورغباته هي أوامر يجب تنفيذها بأي طريقة ممكنة، وهو يكذب بشكل معتاد، ويسرق، ويتسم بالعناد الشديد، كذلك فهو لا يحترم أحداً أو شيئاً على وجه الإطلاق، ولا يشعر بالندم على شيء، كما أنه متمرس في عمل الحيل والألاعيب، وإحداث الفوضى، وجعل العالم كله يدور حوله، وهذه مجرد عينة، ولكن القائمة طويلة.

وكانت أمه قد قامت قبل فترة بتسليمه إلى أبيه بصورة قانونية بعد أن نفد صبرها من تصرفاته ولم يعد لديها أي حيلة معه، وهو الآن تحت رعايتي بعد أن سافر والده لأمر يتعلق بالعمل، ومما يؤسف له أنني من خلال ما قيل لي تبينت أن والده لم يعان معه شيئاً مما أعانيه أنا معه الآن؛ من ثورات غضبه العارم وتحديه السافر وعناده الشديد.

كما أن لدي أيضاً طفلاً عمره عام واحد تقريباً من زواج سابق لي، وهو على النقيض تماماً من الطفل الآخر، لا أقول إنه "ملاك"؛ فهناك أوقات يكون فيها في غاية الصعوبة هو الآخر، ولكنه بوجه عام لا يقارن بالطفل الآخر على الإطلاق. إن زوجي شخص رائع، ولكنه في علاقته بابنه هذا أقرب إلى "صاحب" له، وليس أباً، ومن الواضح أنه بطريقة أو بأخرى قد أفهمه أنه شخص بالغ ومن حقه أن يتصرف كالكبار، وعلى ما يبدو أنه لم يحتك به الاحتكاك الكافي ليكتشف حقيقة تصرفاته، وأنني أنا وأمه فقط من شهدا منه كل تلك المشكلات والسلوكيات السيئة التي يصعب تصديقها، واعتقادي أن زوجي بطيء جداً في اكتشاف أن لديه وحشاً وليس طفلاً، وهو في العادة يكون في غاية الحرج والخجل من سلوك طفله، ولكنه مع ذلك يواصل إيجاد المبررات والأعذار له، ملقياً باللوم كله على أمه.

فإذا كان من الممكن أن ترشح لي بعض الكتب حول هذا الموضوع، أكون ممتنة لك. وشكراً

عزيزتي الأم:

ما تصفينه للأسف هو أمر شائع جداً في الأسر التي يوجد بها أطفال من زواج سابق لأحد الأبوين أو كليهما، ولكن إذا كان هناك طفل يسيء التصرفات، فمن المؤكد أن وراءه أبوين لا يتصرفان على نحو سوي في ناحية ما، فسلوك الأطفال يعكس عادة سلوك الآباء، والسلوكيات المعقولة السليمة من الآباء تؤدي إلى سلوكيات معقولة وسليمة من أطفالهم، والعكس صحيح.

وبنفس الطريقة، فأنا لم أقابل في حياتي طفلاً استيقظ من نومه في صباح أحد الأيام وقرر من تلقاء نفسه أن يبدأ اليوم في التصرف بطريقة سيئة، فهذا شيء لا يحدث، ولكن الحقيقة هي أن الأطفال إنما يستجيبون لما يحدث حولهم، ولذلك، فعندما لا يتعاون الأبوان بشكل فعال على إنجاح الأمور، يتصرف الطفل عندئذٍ، وليس قبل ذلك، بسلوك مشابه.

وعن القراءات المقترحة، فأماكن بيع الكتب مليئة بالكتب الجيدة حول التربية ورعاية الأبناء ومشكلات الطلاق والأسر التي بها أطفال من زواج سابق لأحد الأبوين، وبالطبع، فأنا أرشح لكي كتابي هذا بشدة (ومن فضلك، قومي بزيارة الموقع www.smartdiscipline.com)

وشكراً على كتابتك إليّ.

عزيزي لاري:

هل لديك أي نصائح للتعامل بطريقة أفضل مع الروتين اليومي كل صباح، فأنا لدي بنتان، إحداهما سنها عامان والثانية ثلاثة أعوام، وكل صباح هو بمثابة معركة شرسة من غسيل أسنانهما، وتغيير ملابسهما، وتسريح شعرهما إلى غير ذلك، وقد جربت كل شيء استطعت أن أفكر فيه، بما في ذلك مقترحات طبيب الأطفال بخصوص هذا الموضوع.

– جامي ، جي

عزيزتي الأم:

بداية، عليك في كل ليلة القيام بكل ما يمكن القيام به للتحضير لليوم التالي، فقومي بتجهيز ملابسهما (وملابسك أنت أيضاً)، وبتجهيز مائدة الطعام، وأي شيء آخر تقومين به عادة في الصباح ويمكن القيام به مقدماً، فكلما قلت الأشياء التي يجب القيام بها في الصباح، يصبح الروتين الصباحي اليومي أفضل وأكثر سهولة.

ثانياً، افعلي كل ما يقتضيه الأمر من أجل إضفاء لمسة من السعادة والبهجة على الروتين الصباحي المعتاد؛ فتبدئي يومك مثلاً بحماس وتفاؤل ومرح ونشاط وابتهاج، واتركي التليفزيون مغلقاً، وقومي بتشغيل موسيقى مرحة، وغني وارقصي وداعبي طفلتيك وأنتن جميعاً تستعدن ليوم جميل، افعلي كل هذه الأشياء حتى إذا كنت لا تشعرين برغبة في ذلك أو كانت لا تعجبك، فليس هناك ضرر إذا ما تظاهرتي بكل هذا، فإذا ما فعلت ذلك، سوف تجدين أن معارك كل صباح لم تعد موجودة، بل على العكس، سوف تجدين أن هذا الوقت قد أصبح أفضل ما في اليوم كله.

باختصار، تصرفي بشكل يتسم بالمبادرة بأن تستعدي لكل صباح من الليلة التي تسبقه، وعاملي الطفلتين على أساس أنهما أروع وأفضل من في حياتك على الإطلاق، وتظاهري بالسعادة، بغض النظر عن مشاعرك الحقيقية.

عزيزي لاري:

لدينا ابن في العشرين من العمر، وهو يعيش معنا ويدرس في الجامعة، ونحن لا نواجه أي مشكلات مالية، ولكن الخلافات المستمرة بيننا وبينه تكاد تدفعني أنا ووالده إلى الجنون. المشكلة هي أنه في العاشرة من مساء كل ليلة، وبينما نكون نحن نستعد للنوم، يكون هو يستعد للخروج، وهو في معظم الأوقات لا يعود إلى البيت إلا بين الثانية والرابعة صباحاً، وهذا يدفعنا إلى الجنون. وعندما نحاول أن نتكلم معه لنوضح له كيف أن تصرفاته هذه تشيع جواً من الفوضى داخل الأسرة، يصرخ فينا قائلاً إنه قد تجاوز الثامنة عشرة، وإن بمقدوره أن يفعل ما يشاء.

وهكذا فهو لا يترك لنا مجالاً للحديث معه، فهو باستمرار يرفض أن يصغي إلى أي شيء نقوله، كما أن سلوكه عموماً يعتبر سيئاً للغاية لدرجة أننا قلقان الآن من أن أخاه، وهو في التاسعة من العمر، قد يقلده ويأخذ عنه تلك التصرفات. ليس لدينا حل بخلاف أن نطرده من البيت، وهو أمر نعارضه ونرفضه بشدة، فهل لديك أي مقترحات؟

-أبوان بلغ بهما الغضب مبلغه

عزيزي الأب، عزيزتي الأم:

بمقدوري أن أتخيل تماماً الكثير من الآباء وهم يقرءون هذا الكلام ويقولون شيئاً مثل: "إنهما يتكلمان عن ولدنا"، وذلك لأن السيناريو الذي تصفانه هو تجربة شائعة في كل البيوت التي بها أولاد تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والعشرين، وهي مشكلة صعبة معقدة مملوءة بالألغام العاطفية التي من الممكن أن تنفجر مع أهون إثارة.

فيما يلي بعض المقترحات: عندما تكون الأمور هادئة، اجلسا وتكلما مع ولدكما، وأوضحا له أنه ما دام يعيش في بيتكم، فسوف يتعين عليه أن يتبع بعض القواعد، وأخبراه أنكما على استعداد للتفاوض معه بخصوص هذه القواعد، ولكنكما لستما على استعداد للتفاوض بشأن وجودها من عدمه. فالقواعد سوف توضع في كل الأحوال، ويتعين على كل من في البيت الالتزام بها والتعايش معها. ثم أوضحا له أنه إذا لم يكن مستعداً للالتزام بها، فسوف يكون مضطراً إلى أن يترك البيت ليعيش في مكان آخر، وأخيراً، أوضحا له أنكما جادان تماماً بشأن هذا الأمر.

فإذا ما اعتقد أنكما جادان بشأن طرده من البيت، فمن المفروض أن هذا سوف يساعد على تحفيزه على أن يغير سلوكياته وتصرفاته، أما إذا لم يصدقكما، فالاحتمال الأرجح هو أنه سوف يداوم على تلك السلوكيات والتصرفات، حتى تقولا له في النهاية: "ها قد حانت اللحظة الحاسمة، يتعين عليك أن تغادر البيت".

عزيزي لاري:

إنني مندهشة للغاية من ذلك العدد الكبير من الآباء الذين لا يحكمون السيطرة على أطفالهم في الأماكن العامة، ويسمحون لهم بالجري هنا وهناك داخل المتاجر وفي المطاعم، ومنذ بضعة أيام، كنت في إحدى المكتبات عندما شاهدت طفلة تقوم بدفع بعض الكتب من فوق أحد الأرفف إلى الأرض، وعندما أخبرتها أمها أن تتوقف عن ذلك، ما كان منها إلا أن قامت بدفع المزيد من الكتب نحو الأرض، وعندئذ قالت لها أمها: "هذا ليس أمراً جميلاً"، ثم أخذت تلتقط الكتب من على الأرض، وفي نفس الوقت جرت الطفلة في اندفاع وقامت بانتزاع كتاب من بين يدي طفل آخر كان يقف على مقربة منها، وعندما أخبرتها أمها أن تعيده إليه، قامت ابنتها الصغيرة بقذفه في وجه الطفل ثم جرت مسرعة!

إلى أين يتجه بنا هذا العالم؟ ولماذا لم يعد في استطاعة الآباء أن يؤدبوا أولادهم؟

–أم ساخطة لأطفال بالغين حسني السلوك

عزيزتي الأم:

أنا أيضاً كانت تغضبني مثل هذه الأشياء، أما الآن فأنا أقابلها بالابتسام، فأنا أعرف أن ما أشاهده هو مجرد أبوين حديثي العهد بالأبوة يتعلمان أحد دروسهما في التربية ورعاية الأبناء، فالتربية، مع الأسف، هي خبرة تكتسب بشكل أساسي عن طريقة الممارسة والتعلم، غير أن مثل هذه الخبرات من الممكن أن تكون مؤلمة بالنسبة للأطفال والآباء والمتفرجين الأبرياء أمثالك.

والأخبار الجيدة هي أن معظم الآباء يتعلمون دروسهم بشكل جيد وفي النهاية يستطيعون السيطرة على أطفالهم، وهناك أشياء قليلة في هذه الحياة تعتبر بالنسبة للآباء أسوأ من أن يكون لهم طفل خارج السيطرة تماماً، أريني طفلاً واحداً خارج السيطرة وأنا أريك عشرات الآباء الذين لا يئنون فقط تحت وطأة الضغوط والتوتر، ولكنهم كذلك ينفقون آلاف الجنيهات لمحاولة إصلاح الموقف.

وليس هناك إلا القليل الذي يمكن أن يفعله المتفرجون لتقديم المساعدة في المواقف المماثلة لما تتحدثين عنه وذلك عندما يكون سلوك الطفل غير جيد على الإطلاق، لأنه إذا كان ثمة ما يكرهه الآباء، فهو أن يتدخل الآخرون لإخبارهم كيف يربون أو يؤدبون أطفالهم، فلا تقدمي على فعل ذلك، حتى إذا كان عدم الخبرة من جانب الآباء بادياً للعيان في منتهى السهولة، فاتركيهم في هذه الحالة يتعلمون دروسهم بطريقة صعبة تماثل صعوبة هذه الدروس.

والاستثناء الوحيد المهم هنا هو أن يتعرض الطفل للإيذاء الجسدي، فإذا ما رأيت طفلاً يتعرض لأذى جسدي، فأبلغي الشرطة مهما كلف الأمر، ولكي تستطيعي القيام بذلك، فسوف يتعين عليك أن تتغلبي على تحفظك على التدخل في الأمر، أو على ميلك إلى تدبر أمورك الخاصة فقط وعدم الاهتمام بأي شيء يدور حولك، وتذكري أن مسألة تعرض الطفل للأذى إذا ما تركت بدون مراجعة، فإنها تتطور بمرور الوقت إلى الأسوأ وليس إلى الأحسن، وأنك قد تكونين الفرصة الوحيدة في إنقاذ هذا الطفل بإبلاغك عما شاهدتيه.

عزيزي لاري:

أحتاج إلى المساعدة في التعامل مع طفلي البالغ من العمر عشر سنوات، فهو يواجه صعوبات كبيرة في المدرسة (على المستوى الدراسي والاجتماعي)؛ فهو لا

ينتبه لما يقوله المدرسون، وتركيزه من السهل جداً أن يتشتت، كما أنه لا يبدي أي حماس تجاه المدرسة.

أما في البيت فهو يواجه أيضاً صعوبات كبيرة من أجل الالتزام بالتعليمات، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بشيء لا يثير اهتمامه، فهو يراجعني بشدة ويتحدث معي بفظاظة ويظهر عدم احترامه لي.

فماذا أستطيع أن أفعل؟ إن ثقته بنفسه تقل تدريجياً، وأنا أعرف أن هناك الكثير من الأشياء التي لم أقم بها بشكل جيد معه، ولكنني لا أريده أن يصبح غاضباً، أو أن يشعر بأنه طفل غبي، أو أن يحيا حياة غير سعيدة، فساعدني من فضلك.

-أم تريد مساعدة طفلها

عزيزتي الأم:

بداية أشكرك على كتابتك لي التي أستطيع من خلالها أن أتبين أنك تشعرين بعدد من المخاوف الحقيقية بشأن ولدك، فمن الحكمة أن تفعلي شيئاً الآن، لأنه بمجرد أن يدخل طفلك في سنوات المراهقة، سوف يصبح التغيير أكثر صعوبة بكثير.

وأفضل طريقة أعرفها لجعل الطفل يهتم بالمدرسة هو إشراكه في بعض الأنشطة المتعلقة بها، سواء كانت أنشطة رياضية أو غير ذلك، كما أن القيام بذلك سوف يساعد أيضاً على زيادة ثقته بنفسه، وإذا كان يعارض هذه الفكرة، كما يفعل أطفال كثيرون، فيجب أن تصري على مشاركته في تلك الأنشطة بأي طريقة، وبمجرد أن يبدأ في ممارستها، سوف يقبل عليها في لهفة ويحبها بالفعل، كذلك، يجب عليك تحديد موعد لمقابلة الأخصائي الاجتماعي في المدرسة، وأن تطلبي منه إرشاداته حول هذه المشكلة، ففي الغالب يستطيع الأخصائي الاجتماعي في المدرسة أن يحدد وسائل أخرى للمساعدة، للتلاميذ وأولياء الأمور على حد سواء.

عزيزي لاري:

ما رأيك في ابنتي التي تبلغ من العمر ثماني سنوات ولا تستطيع (أو لا ترضى) أن تحافظ على حجرتها أنيقة ومرتبة؟ اعتقادي هو أنها كبيرة بما يكفي لكي تضع مثلاً ملابسها النظيفة في مكان خاص، ولكنها لا تفعل ذلك، فأضطر أنا إلى فعله، إنني لست ممن يبالغون ويهتمون بصغائر الأمور، ولكنني فقط أحب أن يكون بيتي نظيفاً ومرتباً! وشكراً.

-أم، وليست خادمة

عزيزتي الأم:

ضعي قاعدة تقول إنه يجب عليها أن ترتب حجرتها وأن تؤدي الأعمال المنزلية المطلوبة منها، وذلك قبل أن يمكنها أن تتمتع بالامتيازات الممنوحة لها، بعبارة أخرى، ممنوع مشاهدة التليفزيون أو استخدام الهاتف أو الخروج أو اللعب أو استخدام الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو حتى تنتهي من أداء العمل المطلوب منها، فاعتقادي هو أن الأطفال يجب أن تسند إليهم بعض الأعمال المنزلية وبعض المسئوليات المختلفة، فالأطفال الذين يصر آباؤهم على أن يقوموا بدور في أداء بعض المهام المنزلية المهمة تكون لديهم درجة أكبر من تقدير الذات والثقة بالنفس من الأطفال الذين يتولى آباؤهم الاهتمام بكل الأشياء المهمة.

عزيزي لاري:

لدينا سؤال بخصوص ابنتنا التي تبلغ من العمر سبع سنوات، فهي تواجه صعوبة كبيرة في الصباح لكي تنطلق وتبدأ يومها، وهذا يحدث في بعض وليس في كل الأيام، كما أننا نواجه مشكلة كبيرة في تحفيزها على الاستعداد للذهاب لممارسة بعض الأنشطة الأخرى مثل التدريب على السباحة، وقد جربنا حرمانها من بعض الأنشطة، ومن التليفزيون، ومن العديد من الأشياء الأخرى من أجل تحفيزها، ولكننا لم نجد الطريقة الصحيحة للقيام بذلك بعد، وسوف نكون سعداء بسماع بعض المقترحات الأخرى.

-أبوان مصممان على النجاح

عزيزي الأب، عزيزتي الأم:

بعض الأطفال يواجهون صعوبة أكبر من غيرهم في الانطلاق وبدء العمل في وقت الصباح، وهذه ثلاثة مقترحات لعلاج هذا الأمر: أولاً، عليكما بمساعدتها على الاستعداد للصباح القادم في الليلة التي تسبقه، بتجهيز ملابسها وكتب المدرسة والاهتمام بأي شيء آخر من الممكن أن يجعل الصباح يمر في انسياب وسلاسة، ثانياً، عليكما بمنع مشاهدة التليفزيون في الصباح قبل المدرسة منعاً باتاً، وثالثاً، إذا ما استمرت في التلكؤ وإضاعة الوقت في الصباح، فقوما بإعطائها موعداً نهائياً بحيث يجب بحلوله أن تكون قد استعدت تماماً للذهاب إلى المدرسة كل صباح، وأخبراها أنها إذا لم تلتزم بهذا الموعد، فسوف يتم حرمانها من كل الامتيازات في مساء ذلك

اليوم، كذلك، أخبراها أنكما لن تقوما بحثها على الالتزام به أو بتذكيرها بذلك، فالأمر راجع لها تماماً في أن تقرر إن كانت تريد الالتزام بهذا الموعد أم لا، وإن كانت تريد أن تحصل على امتيازاتها أم لا.

أما عن تدريبات السباحة، فأخبراها أنكما سوف تأخذانها إليها حالما تكون جاهزة لذلك، وسواء وقعت في مشكلة مع مدربها أم لا، فهذا أمر بينها وبينه.

عزيزي لاري:

ابنتنا في الخامسة من العمر وهي تذهب إلى إحدى رياض الأطفال التابعة لإحدى المدارس، ونحن مسروران بالتقدم الذي أحرزته فيما يتعلق بقيامها بما تعرف أن هناك حاجة للقيام به، وفي الوقت المناسب لذلك، ولكن المشكلة التي نواجهها معها الآن هي أنها لا تقول الحقيقة، ونحن ندرك أنها في السن الذي من الممكن أن يختلط لديها فيه الخيال بالواقع، فهي في بعض الأحيان تدعي بكل صدق أنها على سبيل المثال غسلت يديها قبل الأكل، أو غسلت أسنانها بعد الأكل، إلى غير ذلك، ولكننا عندما نضغط عليها، تعترف بأنها لم تفعل ذلك في الحقيقة، وهي في العادة تعتمد على نفسها في أداء هذه المهام، وهي تعرف كيف تسأل إذا احتاجت للمساعدة (وهي غالباً ما تفعل ذلك)

ونحن من حين إلى آخر نتعمد أن نراقبها حتى نتأكد من أنها تفعل هذه الأشياء بالطريقة الصحيحة، فهل لديك أي أفكار أو مقترحات بخصوص هذا الأمر؟

وشكراً.

-أبوان يبحثان عن حل

عزيزي الأب، عزيزتي الأم:

يبدو لي أنكما تؤديان بشكل طيب، كما أنكما على حق؛ فكل الأطفال يمرون بتلك المرحلة، فهم يختبرون ظاهرة الكذب، وكل ما تحتاجان إلى القيام به هو ما تقومان به بالفعل الآن، وعليكما بإخبارها أن الكذب ممنوع وأنكما سوف تعاقبانها إن كذبت، ولكن هناك تحذير، فعدد كبير من الآباء يقعون في شرك الاعتقاد بأنهم بحاجة إلى دليل على الكذب، لا، فالأدلة مكانها المحاكم وساحات القضاء، أما الآباء فيحتاجون فقط إلى الاحتكام إلى رأيهم وعقلهم، فإذا ما اعتقدتما أنها تكذب، فالمرجح أن هذه هي الحقيقة.

كذلك، تجنبا الوقوع في شرك محاولة إجبار الطفلة على الاعتراف بأنها لم تفعل شيئاً تعرفان بالفعل أنها لم تفعله، ولكن عليكما ببساطة في هذه الحالة مواجهتها بالأمر وتصرفا على أساس ذلك، فإذا ما حاولت الكذب بشأن ذلك، فقوما بتذكيرها بأن الكذب ممنوع.

عزيزي لاري:

لدي طفلان من زواج سابق، وأواجه الآن مشكلات تتعلق بالطريقة التي يريد بها زوجي الحالي تربية هذين الطفلين، فكلاهما يعاني من اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، ولديهما بعض المشكلات السلوكية، وهما ليسا طفلين سيئين، ولكنه لا يريد أن يتفاعل معهما على الإطلاق، حتى عندما يحسنان السلوك، وهو يقول إنه قد تزوجني أنا ولم يتزوج الطفلين، على الرغم من أنه قبل زواجنا كان يقول إنه سوف يحبهما كأولاده.

ونحن لا يمكننا على الإطلاق أن نتفق في أي مسألة تتعلق بالتربية: فعندما يسيئان السلوك بالفعل، يجتنبهما، وعندما يسلكان سلوكاً طيباً، يقول إنهما من المفروض أن يكونا كذلك على الدوام، وأنا لا أعرف ماذا أفعل عند هذه النقطة أو إلى أين أذهب، مع الوضع في الاعتبار أنه لا أحد منا يؤمن بدرجة كبيرة بفكرة تلقي المشورة، فأي اتجاه تقترح أن نمضي فيه لحل هذه القضية؟

–أم محبطة

عزيزتي الأم:

فكرت في سؤالك كثيراً، فقيام الزوج الجديد (أو الزوجة الجديدة) برعاية وتربية الأطفال أمر صعب كما تعلمين، ولكن الأساس هو أن تكون هناك تربية وتكون هناك رعاية، فالحقيقة هي أنه من أجل أن تكون الأسرة ناجحة وسعيدة، فعلى كل من الأبوين الفعليين الاشتراك بشكل فعال في تربية الأطفال ومعاقبتهم في بعض الأحيان كجزء من هذه العملية، ولكن عندما ينفصل الأبوان ويتولى أحدهما في ظل زواج جديد تربية الأطفال، فهذه مسألة عواقبها من الممكن أن تكون مؤلمة، ففي الولايات المتحدة، تنتهي معظم الزيجات الثانية بالطلاق، وفي الوقت الحالي تصل هذه النسبة إلى حوالي سبعين بالمائة من هذه الزيجات، وعندما تسأل عن السبب، فمعظمهم يقول إن الأطفال هم سبب ذلك.

وهذا ليس معناه أن ذلك هو خطأ الأطفال، ولكن حالات الطلاق تحدث على الأصح لأن الزوجين يكونان غير قادرين على حل المسائل المتعلقة بالأطفال، وهذه المسائل تكون في الغالب صعبة ومعقدة ومشحونة بالعواطف والانفعالات، كما أن التعامل معها بدون أي مساعدة خارجية يكون صعباً في الغالب هو الآخر، إن لم يكن مستحيلاً.

فبالنظر إلى كل هذه الأمور، فإنني لدي ثلاثة اقتراحات يجب أن تضعيها في الاعتبار، أولاً، أقترح عليك شراء كتاب أو كتابين عن الأسر الناتجة عن انفصال الأبوين وزواج كل منهما من شخص آخر، فالمعرفة من الممكن أن تساعدك بشكل كبير في حل مشكلاتك، ثانياً، عليك بالاتصال بمركز رعاية الأبناء القريب منك والسؤال عما إذا كان يقدم أي دورات تدريبية أو يوفر برنامجاً للتفاعل مع أشخاص آخرين يواجهون نفس المشكلات، وسوف تجدين أن معظم هذه المراكز توفر مثل هذه الخدمات التي تعتبر مفيدة للغاية.

ثالثاً، ورغم أنك لا تؤمنين بشدة في فكرة تلقي المشورة والنصائح، فربما تحتاجين بعضاً منها، ولذلك، ابدئي بالسؤال بين الأصدقاء أو الأطباء عن الأخصائيين الجيدين في مساعدة تلك الأسر، وحاولي أن تعرفي من يحققون نتائج جيدة، واتصلي بهم، وناقشي الموقف معهم، وإذا ما رأيت أن أحدهم قادر على مساعدتك، فقومي بتحديد موعد معه واذهبي لمقابلته، وإذا ما رفض زوجك الذهاب معك، فاذهبي بمفردك.

وهناك شيء آخر وهو أن زوجك يبدو أنه يتفاعل مع الموقف بشكل انفعالي، فمن الجائز أن هناك ما يغضبه أو يخيفه ويحتاج إلى أن يتكلم معك بخصوصه، ففي هذه الحالة سوف يؤدي الاستماع الجيد من جانبك إلى المساعدة على حل الموقف.

وأملي أن يفيدك أحد هذه المقترحات.

عزيزي قاري:

تلقينا دعوة من بعض معارفنا لحضور حفل عيد ميلاد طفل لهم، وسوف يقام هذا الحفل في تشاك إي شيز (وهو أحد المطاعم الشهيرة لبيع البيتزا ويمتاز باحتوائه على أماكن كثيرة مخصصة للعب الأطفال، وهو من الأماكن التي يعشقها طفلي، واعتدنا على اللعب فيه لساعات طويلة) ولكننا وعلى مدار الشهر السابق، كنا نعمل على تعويده على أن ١) ينام في سريره الخاص (طوال الليل)، و ٢) يرتدي

ملابسه في الصباح بدون شكوى استعداداً للذهاب إلى مركز رعاية الأطفال، و ٣) يغسل أسنانه بدون بكاء.

واعتدنا عندما يفعل هذه الأشياء (أو عندما يظهر سلوكاً جميلاً آخر) أن نكافئه في كل مرة بوضع ملصق عليه صورة "الرجل الوطواط" في لوحة ملصقاته الخاصة (والمعلقة خارج حجرة نومه)، ووعدناه بأنه عندما يتم ملء كل الأماكن الفارغة في لوحة الملصقات (وعددها مائة مكان، وهو في كل يوم يستطيع الفوز بعدد يتراوح بين واحد وأربعة منها) فسوف نأخذه إلى مطعم تشاك إي شيز، وهذه الفكرة تعمل بنجاح كبير لفرط حبه لهذا المطعم (وهو يصبح فخوراً بنفسه للغاية كلما اكتملت إحدى لوحات الملصقات وهو من النادر أن يرتكب أي أخطاء من أجل الوصول إلى هذا اليوم)

والنقطة الأساسية هي أنني لا أعتقد أنه يجب علينا السماح له بحضور هذا الحفل الذي دعينا إليه لأنه لا يزال في منتصف الطريق نحو إكمال لوحة الملصقات الحالية، وأنا لا أريد أن أربكه بأخذه إلى هناك قبل أن تكتمل اللوحة الحالية، فهل أكون بذلك صارمة ومتزمتة للغاية؟ إنه حتى لا يعرف شيئاً عن هذا الحفل حتى الآن، وأنا أخشى إذا ما حضرنا الحفل أن يكون ذلك بمثابة إعطائه رسائل مختلطة ومشوشة للذهن، فماذا تعتقد؟

-أم تريد أن نفعل الصواب

عزيزتي الأم:

من خطابك من السهل أن أقول إنك حريصة للغاية على أن تتأكدي من أن طفلك يؤدي بشكل جيد في هذه الحياة، وهذا أمر طيب.

ومعرفة أنك أم رائعة تساعدني على أن أجيب على سؤالك، وإن كنت أعتقد أنك بالفعل تعرفين الإجابة، وإلا ما كانت لديك تلك الرؤية التي جعلتك تسألين هذا السؤال.

ورأيي هو أن تتركيه يذهب ويستمتع بوقت رائع في ذلك الحفل، فكل ما يحدث هو أنه سوف يمرح مع الأطفال ويعيش طفولته كما أنه سوف يستفيد استفادة عظيمة من كل ما هناك من مرح ومتعة، ومن المخالطة الاجتماعية مع الآخرين.

أما بخصوص قلقك بشأن أن يصيبه ذلك بالحيرة والارتباك، فأنا أرى أنه لا داعي لكل هذا القلق، فجزء من العملية التعليمية للأطفال (والآباء) هو أن يعرفوا أن هناك دائماً استثناءات للقواعد، وفي بعض الأحيان سوف تعمل هذه الاستثناءات في

صالحك وفي أحيان أخرى سوف تعمل ضدك، ولذلك فمن المفروض أن تتعلمي المرونة أنت أيضاً.

باختصار، اذهبوا واستمتعوا بوقتكم، وأبلغي تحياتي إلى صاحب هذا المطعم (فبعد أن قمت بتربية أطفالي الخمسة وحضوري معهم العشرات من حفلات أعياد الميلاد في هذا المكان، فأنا واثق من أنه سوف يتذكرني!).

عزيزي لاري:

عليّ أن أسلم بهذا الأمر، فالحقيقة هي أن ابنتي، وهي في الخامسة من العمر، لها صديقة تكاد تدفعني إلى الجنون؛ وللأسف فإن ابنتي تعتبرها أعز صديقاتها، وحقيقة الأمر هي أنها تثير أعصابي إلى حد كبير.

فهي أنانية تماماً وتعشق ذاتها بشدة، وتحاول امتلاك كل شيء، وهي تتعامل بفظاظة وقسوة مع الأطفال الآخرين (بما فيهم ابنتي)، وتشعر بالفخر عندما تتسبب في بكائهم، كما أن تصرفاتها سيئة للغاية، وأنا لا أفهم لماذا تصادق ابنتي فتاة مثلها.

وعندما أحاول أن أتكلم مع ابنتي بشأن دعوة فتاة أخرى أو اثنتين للعب معها، فإنها تصر على دعوة "أعز صديقاتها" بدلاً من ذلك.

وأنا لست غاضبة فحسب، ولكنني أيضاً خائفة من أن تنتقل صفاتها السيئة تلك إلى ابنتي، وأتساءل هل من الواجب أن أحسم هذا الأمر وأرفض السماح لابنتي باللعب مع تلك الفتاة، فهل القيام بذلك أمر غير مستحسن؟

-أم على وشك الجنون

عزيزتي الأم:

هناك احتمال آخر مساو وهو أن هذه الفتاة هي التي سوف تأخذ عن ابنتك صفاتها الحميدة، والحقيقة هي أن التحكم في اختيار أطفالك لأصدقائهم هو في الغالب معركة خاسرة، فسوف ينتهي الحال بهم إلى خداعك واللعب معهم من وراء ظهرك على أية حال.

والأفضل من ذلك بكثير هو أن تركزي طاقتك على الوصول إلى معرفة هذه الفتاة وعلى تدعيم هذه العلاقة، فالصداقات الحميمة تعتبر شيئاً لا يقدر بثمن في حياة الطفل وفي عملية تطوره.

ومن أجل أن تتمكني من تحمل هذه الفتاة بشكل أفضل، فعليك القيام بشيئين، أولاً، اجلسي مع الفتاتين وأوضحي لهما القواعد المفروضة في البيت والعواقب التي تنجم عن مخالفتها، على سبيل المثال، ممنوع الجري في البيت، فإذا حدث منهما هذا، فسوف تحذرينهما مرة، ولكن في المرة القادمة سوف يتم تقليل وقت اللعب.

ثانياً، وهو الأهم، حاولي أن تجبري نفسك على ملاحظة بعض النقاط الجيدة في هذه الفتاة، بعد ذلك احرصي على أن تمتدحينها على الأقل مرة واحدة في كل مرة ترينها فيها، فإذا ما فعلت ذلك، فاحترسي! فسرعان ما ستجدين نفسك وقد أصبحت تحبينها!

عزيزي لاري:

لدي طفل سوف ينتقل في العام القادم إلى الصف الأول الإعدادي، ولم يكن هذا الأمر ليقلقني لولا أن ابن أخي كان قد انتقل إلى المرحلة الإعدادية في العام الماضي ولكنه قد فشل في أول سنواته بها فشلاً ذريعاً، وقد كان هذا صدمة حقيقية لأسرته بأكملها؛ فقد كان أداؤه جيداً تماماً في المرحلة الابتدائية، سواء على المستوى الدراسي أو على مستوى السلوك، لقد كان يحب المدرسة في واقع الأمر، أما الآن، فقد تحول إلى النقيض، فقد أصبح يقضي نصف أوقاته معاقباً بالحبس في غرفته، كما أصبح يتشاجر مع مدرسيه ومع والديه على طول الخط، وأنا أعرف أن هذا الأمر برمته قد جعل أسرة أخي بأكملها في أزمة مستمرة.

وأنا وزوجي نريد أن نفعل كل ما يمكننا فعله حتى نمنع حدوث شيء كهذا لابننا، ونحن متحفزان للغاية لاتخاذ أي إجراءات وقائية ممكنة، ونبحث عن مقترحات بخصوص ذلك.

-أم تحب طفلها بإخلاص

عزيزتي الأم:

أمر طيب بالتأكيد أن ينظر الآباء للأمام لتجنب حدوث مشكلات لأطفالهم، وفيما يلي بعض الأفكار التي يجب وضعها في الاعتبار بصورة دائمة.

فالأطفال يختلفون فيما بينهم اختلافات واسعة، حتى من ينتمون إلى أسرة واحدة، ففي ظل نفس المواقف والظروف، من الممكن أن يستجيبوا بطرق متناقضة تماماً فيما بينها، وبعض الأطفال يواجهون مشكلات في الانتقال من المرحلة الابتدائية

إلى المرحلة الإعدادية، والبعض الآخر لا يصادف مثل هذه المشكلات، ولذلك فالموقف لا يقلقني عند هذه النقطة.

ومع ذلك، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها والتي سوف تسهل بشكل كبير من انتقال طفلك إلى المرحلة الإعدادية، فقبل أن تبدأ الدراسة في هذا العام، تكلمي معه عن التغييرات التي سوف يصادفها في المرحلة الإعدادية، وخصوصاً تغيير الفصول، وأخبريه أن هذا الأمر من الممكن أن يتطلب قدراً من التعود، وأنه قد يصادف بعض المشكلات، وأخبريه أن هذه كلها أشياء متوقعة وأنه سوف يتغلب عليها بمرور الوقت.

بعد ذلك، ابحثي عن برنامج جيد يتعامل مع التغيرات الجسمانية والعاطفية التي تصاحب الدخول في مرحلة البلوغ، وفي الغالب فهذه البرامج تقدمها أقسام طب المجتمع في المستشفيات، ومعرفة الطفل بالأشياء التي من المتوقع حدوثها في هذه الجوانب من الممكن أن يحدث فارقاً كبيراً مع الطفل في هذا السن، ومن أكبر الفوائد التي تعود عليهم من ذلك هو أنهم يكتشفون أنهم "طبيعيون"، وهذا يريحهم بدرجة كبيرة.

وعندما تبدأ الدراسة، فمن المهم كذلك أن تصري على أن يشترك طفلك في واحد أو اثنين من الأنشطة المدرسية الزائدة عن المناهج المقررة، فالتلاميذ الذين يشتركون في النشاط الموسيقي أو الرياضي أو ينضمون إلى فرق الكشافة والأندية الاجتماعية، يتعرضون لمشكلات أقل من الأطفال غير المشاركين، وبعض الأطفال لا يجدون مشكلة في انضمامهم لمثل تلك الأنشطة، فهم سوف يجدون في طلب ذلك من تلقاء أنفسهم، والبعض الآخر سوف يتجنبها، وهؤلاء هم من يجب أن يصر الآباء على اشتراكهم في تلك الأنشطة، فعلى الرغم من أنهم قد يعارضون ويقاومون ذلك، فهم سوف يشكرونك على إصرارك هذا بمجرد أن يقوموا بتكوين صداقات جديدة.

كذلك، تجنبي الخطأ الذي يرتكبه عدد كبير من الآباء عندما ينتقل أبناؤهم إلى المرحلة الإعدادية أو الثانوية وهو أنهم يقطعون صلتهم ويحدون من علاقتهم بالمدرسة وبالمدرسين، فالآباء الذين كانوا على صلة وطيدة بالمدرسة عندما كان أطفالهم في المرحلة الابتدائية يتوقفون في الغالب عن الذهاب إلى المؤتمرات المدرسية لأن أطفالهم الذين أصبحوا كباراً الآن يبدءون في الشكوى والتذمر، ففي واقع الأمر، معظم تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية يشعرون بالحرج من فكرة رؤية أصدقائهم لآبائهم في

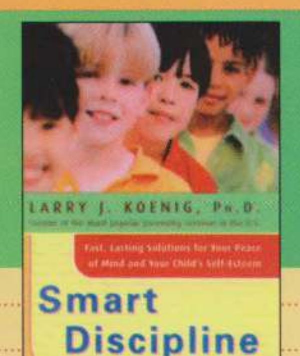
المدرسة، وهذا أمر طبيعي؛ ولكن لا تجعليه يثنيك عن المتابعة، فالأبحاث تشير بوضوح إلى أن التلاميذ الذين يحافظ آباؤهم على صلتهم بالمدرسة يؤدون بشكل أفضل من غيرهم من الأطفال الذين لا يفعل آباؤهم ذلك.

وهناك فكرة جيدة أخرى وهي أن تقومي بعقد اجتماع عائلي للحديث عن بداية العام الدراسي، على أن تقرروا معاً في هذا الاجتماع التغييرات التي سوف تكون هناك حاجة إلى إجرائها في جدول التوقيتات داخل الأسرة، مثل توقيتات النوم والاستيقاظ، واتفقوا على البدء في السير على جدول التوقيتات الجديد قبل بداية العام الدراسي بوقت كافٍ حتى تعتادوا عليه قبل اليوم الموعود.

وفي نفس الوقت بإمكانك أن تسدي لنفسك ولأطفالك صنيعاً عظيماً بأن توضحي لهم أنهم منذ الآن فصاعداً سوف يكونون مسئولين عن إيقاظ أنفسهم في الصباح والاستعداد للمدرسة، وأوضحي لهم أنك قد استقلت من وظيفة المنبه الشخصي لهم والضابط لوقتهم، وأخبريهم بالعواقب التي سوف يواجهونها في أي يوم يفشلون فيه في الاستعداد للمدرسة في الوقت المقرر.

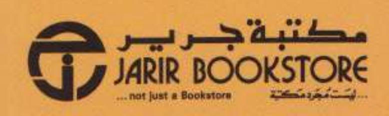
وأخيراً، كوني متيقظة على الدوام لأي مشكلات ممكنة، وعليك بمقابلة المدرسين والأخصائي الاجتماعي وناظر المدرسة إذا لزم الأمر لمناقشة أي مشكلات تصادفينها مع طفلك، وواصلي العمل على هذه المقترحات ولا تتركي أي صعوبات إلا بعد حلها، وأبقي ذهنك مفتوحاً لحاجات طفلك المحتملة للمساعدة الإضافية، وهذه قد تشتمل على أشياء مثل الاستعانة بمدرس خصوصي أو شخص يقدم له النصح والمشورة، فأي من هذين الأمرين من الممكن أن يشكل الفارق بين النجاح الهائل والإحباط المستمر بالنسبة لبعض الأطفال الذين يجدون صعوبة في التكيف مع مرحلة المراهقة.

وأخيراً، أتمنى لك حظاً طيباً ورحلة سعيدة مع تربية أطفالك!

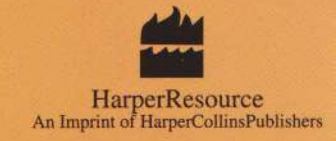


أخيراً! كتاب يشرح نظام التربية الذى ساعد الملايين من الآباء على جعل بيوتهم أكثر انسجاماً، وعلى وضع أطفالهم على طريق النجاح فى الحياة. إن نظام التربية الذكية:

- يمكن وضعه فى ساعات قليلة ويحقق نتائج فى غضون بضعة أيام.
- يلغى الحاجة إلى التوبيخ والانتقاد.
- يجعل أطفالك يفعلون ما تطلبه منهم، من أول مرة.
- يضع نهاية للمشاجرات والمشاحنات وأساليب الأطفال الوقحة فى الكلام.
- ينهى مشكلات الواجب المنزلى.
- يغرس فى نفوس الأطفال معتقدات إيجابية.
- يحفز الأطفال على أداء الأعمال المنزلية التى تطلب منهم.
- يجعلهم يذهبون إلى النوم فى الموعد المقرر لذلك.
- يبنى ثقة الأطفال فى أنفسهم.
- يزيد من الإنسجام الأسرى.
- وأكثر من ذلك بكثير.




6 281072 028589
282203416


HarperResource
An Imprint of HarperCollinsPublishers